Marinella Penta de Peppo

La Grande Cucina Italiana con cenni di storia

in 2000 ricette semplici e gustose
delle nostre Regioni

Introduzione di Giuseppe Trincucci

Marinella Penta de Peppo

La Grande Cucina Italiana
con cenni di storia

in 2000 ricette semplici e gustose
delle nostre Regioni

Introduzione di Giuseppe Trincucci

Della stessa autrice:
L' Arte della cucina secondo la tradizione napoletana
Cucina napoletana – Ricette raccontate
La cucina mediterranea
La nuova cucina mediterranea

Marinella e le Krapfen.

Marinella Penta de Peppo

Di antica famiglia di Lucera (Foggia), ha vissuto la sua giovinezza in questa città dove il padre fu Sindaco, Podestà e pubblicista di notevole rinomanza.
Si è trasferita a Napoli perché la madre napoletana; dopo aver conseguito la Maturità Classica, si è dedicata all'Arte della Musica studiando da interna presso il Conservatorio San Pietro a Maiella dove si è brillantemente diplomata in Pianoforte e in Clavicembalo.
Sposatasi ha due figli.
Durante tutto il corso della sua vita ha sempre amato dedicarsi ai valori dell'ambiente familiare coltivandone le Regole e le Ricette di Tradizione.
Per hobby ha tenuto Corsi di Cucina a Napoli, a Roma e su Internet.
Ha scritto rubriche di Ricette su giornali ed ha pubblicato i libri:
"L'arte della Cucina secondo la tradizione Napoletana",
"Cucina Mediterranea",
"La nuova cucina Mediterranea",
"Cucina napoletana-Ricette raccontate".

La Grande Cucina Italiana con cenni di Storia

S O M M A R I O

INTRODUZIONE

Un tempo, or non è molto, avevamo l'abitudine di iniziare le favole con un «C'era una volta». Inseguivamo così a buona ragione sogni antichi, immagini desuete, viaggiavamo indisturbati in regni sconosciuti, visitavamo selve popolate di gnomi e di maghi. Ci appagavano tutte queste immagini, figlie del fascino e del mito.
Ora la storia sembra mutata: al silenzio della meditazione e alla solitaria e consolante lettura si è sostituito il clamore delle urla, il chiasso delle manifestazioni, le assordanti note di strumenti sconosciuti.
Per contrastare questi stimoli assurdi, rumorosi e fastidiosi, pochissimi sono i rimedi: la lettura di un libro, la visione di un'opera d'arte alla ricerca della «più propizia delle occasioni per la completa conoscenza», l'appagamento di un senso.
E poche cose riescono ad appagare assieme più sensi con capacità piena ed assoluta come quello che l'arte della buona cucina, l'arte del ben mangiare, riesce a evocare e stimolare. E infatti di fronte a un buon prodotto la vista, l'olfatto e il gusto sono immediatamente coinvolti; ma a tavola viene coinvolto anche il tatto nella accuratezza delle stoviglie, nella finezza dei lini, nelle toccatine - spesso rimproverate - delle pietanze, come si riesce anche a coinvolgere e stimolare l'udito con il rumore degli strumenti di cucina, con l'insolita musica che viene dallo sbuffare delle pentole, dallo sfriggere degli oli, dal lento rosolare degli arrosti.
Lo stare in cucina stimola quasi un 'orgia di sensi in una commistione dolcissima che prepara ai miti e ai riti di Afrodite e alle risorse di Bacco.
Queste ed altre emozioni come sempre riesce a offrirci Marinella Penta de Peppo nei suoi libri di cucina, che sono una via di mezzo fra i trattati, i saggi, il libro di svago e di lettura, che sono sempre e assieme il frutto di una scientifica e sistematica ricerca e un sicuro portolano per i viandanti smarriti, per chi non vuol perdere di vista la giusta rotta nelle strade ardite di un'arte che sta per cadere nel declino di un'irrazionale modernità.
Collaudata e profonda conoscitrice della antica tradizione culinaria - mediterranea, napoletana e pugliese - va operando da anni in un mondo che rischia di essere distrutto dalle sollecitazioni di discutibili nuovi gusti, in cui i ritmi della vita, scanditi per secoli da momenti quasi rituali, rischiano di essere irrimediabilmente sconvolti.
Un tempo, dicevo, si iniziavano le favole con una frase che richiamava luoghi e abitudini antiche.
Donna Marinella racconta le sue favole con identica capacità e subendo il fascino delle cose perdute ma recuperabili come gli affetti più cari, i ricordi più amati.
Queste cose perdute possono essere ritrovate negli anditi della nostra memoria, nelle

pieghe della nostra sensibilità che solo in parte è stata effettivamente scalfita dalla chimera del nuovo, con i suoi truculenti fast-food, con quei rapidissimi e malfatti pasti che ogni giorno ingoiamo, con tutto quello che *il logorio della vita moderna* è riuscito a distruggere.
Marinella ripropone un suo mondo che può riportare solo affetto, serenità e pace alla nostra vita.
In questa ricerca di dolcezze e di sapori sapientemente vengono confrontate ricette e preparazioni con i luoghi dove essi nacquero, risalendo *per li rami* alle loro origini, alla loro storia di miseria o di gloria, alla saggezza e alla sagacia che li generò.
Poveri e ricchi, nobili e popolani, servi e padroni riscoprono attorno alla tavola quella nobiltà, quella insistenza di valori assoluti ed eterni.
Non si vive per mangiare ma si vive per vivere bene, per soddisfare i sensi, per essere felici a un desco che accomuna pensieri, affetti ed emozioni.
Donna Marinella nel suo lavoro non nega e non cela le sue origini napoletane e pugliesi (di Lucera). Queste sue stesse radici danno giustificazione - ove ce ne fosse bisogno - al suo impegno a ricostruire gran parte di quel patrimonio di arte, di cultura e di affetti che va scomparendo per l'incuria, l'inerzia e la disaffezione degli uomini d'oggi.
Questo libro si costruisce sui grandi capitoli di quell'arte antica che sono lo «stare a tavola» da molti secoli fa fino ad oggi, non costituisce un inerte e polveroso museo di ricette, non un gelido e oscuro archivio di sapori e di odori, ma un tumultuante fiume di fragranze e di splendori che ci riporta a un mondo fascinoso, a un empito della natura, della gioia di vivere, a una storia di felicità e di grandi affetti.
Partendo dalle ricette, che sono un delizioso pretesto, Marinella ci rivela un mondo di storie minime della nostra Italia, da Napoli a Milano, dalle Venezie alla Sicilia, dalla *pernix Apulia* alla patria di *Partenope*.
Né va sottovalutato che questo libro è un ulteriore e valido tentativo di rendere unito il nostro popolo anche attraverso la cucina, nella diversità delle tradizioni locali regionali e comunali. Tale tentativo trova in questo lavoro un notevole decisivo impulso. Pur non scomodando ascendenti illustri come Pellegrino Artusi, che già nel 1891 cercò di avvicinare tradizioni di cultura culinaria diversissime e lontane, dobbiamo trovare nelle godibilissime pagine di questo lavoro un momento di intelligente attenzione a quanto ancora accomuna o allontana il nostro popolo.
Marinella Penta de Peppo ci aiuta a uscire, come fu per Ippolito Nievo, dalla nostra personale «cucina di Fratta per spaziare nel mondo» e anche ci aiuta, come fu per Giovanni Pascoli, a fare sul liscio faggio «il pane che si fa da soli... con quel rumore lieto, in cadenza», un rumore che copre il fastidioso brusio del mondo.

Giuseppe Trincucci

Prefazione

Dedico questi appetitosi scritti
a tutti coloro che ritengono giusto
non far morire quel gusto
del nostro palato
al quale siamo stati educati
negli anni della nostra tradizione.

Quando varchi le porte di una città e vedi monumenti, strade, cose curiose, ti rendi subito conto che le piazze, le chiese, i musei non sono i soli elementi che caratterizzano quel luogo.
E' il gusto, il sapore del cibo, il profumo che emana dal piatto della trattoria a unirsi a quelle bellezze e a dare un nome, un valore, una data al luogo che stai visitando.
I reperti dell'anfiteatro romano mostrano la tradizione; il colore grigio o giallo dei palazzi il clima; il temperamento dei cittadini la natura del luogo.
E così le pietanze rispecchiano il contenuto profondo che è negli usi e nei costumi, nelle abitudini che le genti di quel paese hanno acquisito nel tempo, il progresso e la cultura di quella città.
II risotto di Milano ha la sua storia, e così la cassata di Palermo.
Questo mio quinto libro di cucina nasce dal desiderio di creare una raccolta il più possibile completa, delle espressioni dell'arte dei fornelli.
Oltre le 2000 ricette (dagli antipasti ai gelati) il libro contiene tutte le spiegazioni sui prodotti alimentari (come preparare, cucinare, riscaldare paste, pesci, carni, verdure...). Ho ritenuto di completare questa scienza della cucina con le regole sull'allestimento della tavola, con i menu dettagliati per le varie colazioni e i diversi pranzi e con cenni di storia sulle città a cui appartengono le ricette del libro.
Ricette e regole che partono dall'educazione in quest'arte ricevuta dalle mie nonne, da mia madre, dai loro Munzù.
La storia di una città, la sua origine, lo stile dei suoi monumenti fanno parte della nostra educazione; di conseguenza la ricetta nata in una tale terra rispecchia la sua cultura, la sua arte e poesia. Ecco perché ho ritenuto opportuno accompagnare alcune ricette con un cenno di storia, di cultura, di arte di quei luoghi.
Le ricette appartengono a quasi tutte le regioni d'Italia; sono nate nel corso della mia vita dalle esperienze acquisite nei ristoranti, per le strade e campagne di questa

o quella città dove mi sono trattenuta un'ora, un giorno o mesi.
Le ricette moderne rispettano lo stile di lavorazione delle scorse generazioni, quando ci si tratteneva tra i fornelli con arte e dedizione. Ma la loro preparazione è sbrigativa, semplice, adatta alla vita moderna: la genuinità degli ingredienti, unita alla raffinatezza di lavorazione, determina un amalgama di sapori che porta al buon gusto.
Le ricette classiche sono rispettate nella loro originalità così come sono nate perché ritengo giusto che il palato non perda, anzi goda di quella cultura di tradizione del buon mangiare. Queste ricette sono alleggerite dei grassi e abbreviate nei tempi non soltanto per risultare idonee alla cucina moderna ma anche perché l'interesse per quest'arte mi fa comprendere che non sono né gli abbondanti condimenti né le lunghe cotture a fare una buona ricetta.
E la sua lavorazione a renderla così come essa è. Porto ad esempio il risotto.
Le scorse generazioni lo preparavano con molto burro e un brodo grasso e di lunga cottura. Cucinato oggi con soltanto 20 grammi di burro e un brodo vegetale, risulta ugualmente originale e ottimo, se però, vengono rispettate le sue cinque caratteristiche lavorazioni: imbiondire la cipolla, rosolare il riso, versarvi il vino, aggiungere il brodo a poco a poco e infine insaporirvi l'essenza scelta. Sono queste cinque lavorazioni a fare il risotto e non possono venire sostituite da un'unica lavorazione né tanto meno da un'aggiunta di altri intingoli, come purtroppo oggi molti fanno usando la panna.
Rispettare quindi la ricetta nella sua originalità significa rispettare l'arte di cucina perché se la ricetta ha vissuto tanti secoli per arrivare fino ai nostri giorni, vuol dire che ha grandi valori e non abbiamo il diritto di alterarla.
Se l'estro personale porta innovazioni, si crea un'altra ricetta che però deve avere altro nome e altra data di nascita.
Elemento anche molto importante durante la preparazione di un manicaretto è quello di saper valutare l'ingrediente.
Come il bravo violinista tocca con armonia la corda del suo violino e come il bravo pittore trasmette sulla tela l'espressione dello sguardo della Madonna o dell'amico che sta riproducendo, così il cultore del buon mangiare deve valorizzare con arte quella fettina di prosciutto o quel gamberetto rosa nella preparazione che sta allestendo.
E sono stati quegli artisti a svegliarmi da un torpore provocato dai moderni ritmi di vita che ci stanno portando a trascurare il rispetto delle nostre origini. Non abbandoniamo quindi quell'educazione al buon gusto, al buon costume e a quei valori morali e sentimentali che il nostro antico popolo ha acquisito nei millenni, durante la guida ricevuta dagli Imperi, dalle Signorie, dai Regni, come è accennato in questi miei scritti per poter in breve raccontare le origini delle nostre belle città.

Marinella Penta de Peppo

I valori della casa

La dispensa dei cibi nell'Ottocento.

L'arte di presentare

L'arte ideale per presentare la propria tavola apparecchiata, il buffet allestito, il servizio organizzato, è basata sul concetto di voler donare all'ospite qualcosa di personale.
Una linea semplice nei valori della propria intimità, accompagnata da un tocco di raffinatezza nel comportamento dei padroni di casa, è sufficiente a valorizzare quanto si vuole presentare.
Il menu va scelto tra tanti secondo il gusto personale, basato sulla propria educazione familiare. Preparare un pranzo senza averlo mai gustato, rende difficile la scelta e comporta un risultato freddo, stereotipato. Naturalmente per pranzi importanti ci si deve informare da chi è più esperto; ma se l'ospite offrirà i cibi dopo averli assaggiati e apprezzati, certamente otterrà un risultato più soddisfacente perché personale.
Il servizio deve essere organizzato con ricchezza o con semplicità a seconda del tenore di vita che si conduce. Non è la posizione finanziaria a dettare questo comportamento ma l'ambiente in cui si vive a richiederlo: la famiglia che conduce una vita mondana, pur se non è ricca, deve ricevere con sfoggio e con un buon servizio di camerieri, mentre la famiglia che vive in un ambiente semplice, pur se distinta ed elegante, può ricevere con più intimità, senza troppi sfarzi.
E così per la decorazione della tavola; va organizzata a seconda dell'importanza della propria casa, se più o meno lussuosa, e del suo stile.
La casa arredata con mobilio antico richiede un servizio di porcellana e di cristalleria non moderni, al contrario della casa moderna.
Quando si sceglie la tovaglia ricamata la si deve accompagnare con servizi raffinati dai colori tenui. Se invece la tovaglia è di una semplice fiandra o di un lino colorato, piatti moderni intonati nella fantasia rendono gradevole l'ambiente.
Anche i colori hanno la loro importanza. Il colore della tovaglia e delle porcellane devono essere in armonia con la fantasia delle pareti e della tappezzeria del vano pranzo.
Oggi noi ricordiamo quei servizi colorati di terraglia antica con enormi piatti da portata e belle zuppiere. Ci siamo mai domandati come mai in alcune vetrine di antiquari e in case private si trovano ancora quei piatti grandi da portata che erano unici per ciascun servizio? Mentre i piatti fondi e piani, che erano addirittura 36 per ogni servizio, si sono quasi tutti rotti? La risposta è semplice.
Non è buona regola servire una pietanza in tavola su un piatto da portata di

porcellana perché il buon costume ci insegna a offrirla nei vassoi d'argento o di metallo (di legno e di vimini per le colazioni in campagna).
E così le nonne lasciavano in esposizione sulle loro credenze di noce scura, ricche di grossi intagli di frutta e di uccelli, le belle zuppiere di porcellana perché, dello stesso servizio, usavano soltanto i piatti fondi e piani.
Senza volerlo hanno lasciato per noi i pezzi più belli, che famiglie fortunate appendono alle pareti della loro sala da pranzo o conservano gelosamente chiusi in una vetrina.

Fontanarosa. La Tavola allestita.

La preparazione del coperto a tavola

I piatti sulla tavola per ciascun coperto vanno sistemati ponendo il piatto fondo sopra quello piano.
Oggi è di moda usare anche i sottopiatti di porcellana o d'argento e abolire il piatto fondo servendo il primo in un piatto piano. Ma la bella tovaglia sulla piccola tavola moderna perché nasconderla sotto quei dischi enormi e freddi? E il piatto fondo atto a non far perdere l'abitudine di un buon bollito o di una minestrina non dovremmo abbandonarlo.
Per pranzi eleganti in genere vengono serviti i potages e i consommés. Per questi vi sono le tazze a due manici col loro piattino, uguali al servizio. Già contenenti il brodo caldo o freddo, esse vanno poste sul piatto piano in sostituzione di quello fondo. Alla sinistra del coperto, verso l'alto va messo un piccolo piattino con una fettina di pane bianco e una di pane integrale, che il cameriere deve togliere dopo il secondo o terzo piatto e spazzolare le briciole cadute sulla tovaglia, con l'apposita spazzolina. Sempre alla sinistra del coperto va sistemato un piatto piccolo per antipasto quando è compreso nel menu. Dentro il piattino può venire poggiato il coltellino o la forchettina necessari. Se l'antipasto comprende una crema di gamberi o di prosciutto questa viene servita direttamente in una coppetta già preparata, sopra un piattino.
Il secondo va servito nei piatti piani. Se la seconda portata è seguita da una terza (una carne dopo un pesce o dopo un entremets), il piatto piano va cambiato dal cameriere con un altro piatto piano. I piatti da frutta sono lievemente più grandi di quelli da dessert. Gli uni o gli altri vanno messi al posto del commensale dal cameriere quando toglie il piatto del secondo o del terzo consumato.
Le insalate possono venire servite in piattini singoli rotondi o a forma di mezze lune e posti alla sinistra di ciascun coperto.
Anche le creme o i gelati vanno portati al singolo commensale, già preparati in coppette senza manico poggiati su piattini.
I piattini da frutta nell'Ottocento erano accompagnati da una coppetta con acqua tiepida. Allora la posateria non comprendeva né le forchettine né i coltellini da frutta e le dita si dovevano sciacquare.... Tutte le portate hanno il loro piatto da portata specifico (v. «Le portate del Duemila e il Servizio» da p. 18 a 22).

La sistemazione della posateria e della cristalleria è molto importante sia per il commensale che per il cameriere che serve.
Due forchette per il primo e il secondo piatto vanno messe alla sinistra del commensale e il coltello per la carne a destra. Se il menu comprende il pesce, la forchetta va messa al posto della forchetta per la carne e questa viene servita dal cameriere nel piatto per la carne quando rileva il piatto del pesce consumato.
Il coltello per il pesce viene messo a destra del coltello per la carne perché la portata di pesce è servita prima di quella di carne. Le posate per la frutta e per il dessert vengono sistemate tra il piatto del commensale ed i bicchieri. Verso l'alto va la

forchettina col manico verso sinistra, poi il coltellino col manico verso destra e infine il cucchiaio da dessert o il cucchiaino per gelato o crema col manico verso destra. Queste posizioni sono per agevolare il commensale quando le deve prendere.

La cristalleria a tavola (per non dimenticarne l'uso nella tradizione) va sistemata ponendo il bicchiere dell'acqua dietro alle posate da frutta, alla sinistra dei due da vino perché il cameriere, che versa l'acqua dalla destra del commensale, deve trovare il bicchiere più alto degli altri per non fare danni e il bicchiere dell'acqua è più alto di quelli da vino.
Al centro va il bicchiere da vino bianco e a destra quello da vino rosso perché, essendo più basso di quello da vino bianco, agevola il servizio. Anche il commensale, che prende il suo bicchiere con la mano destra, è agevolato da queste posizioni.
Il bicchiere da spumante può stare dietro ai tre bicchieri.
Nell'Ottocento e primo Novecento si usava col dessert bere il Marsala o il Porto e il bicchiere da Marsala, che è più piccolo di quello da vino ma più grande di quello da liquore, viene messo alla destra degli altri tre. Il Vermouth prima del pranzo e il liquore dopo il pasto vanno serviti in salotto dal cameriere che li porta su un vassoio. Al contrario, se li serve il padrone di casa, li deve porgere dalla sua mano uno per volta. Il bicchiere da Vermouth è lievemente svasato, quello da liquore è piccolino, quello da Whisky è alto e diritto. Quello da Cognac ha la coppa bombata perché chi beve gira e rigira il bicchiere nel palmo così da riscaldare il Cognac quel tanto necessario per il buon gusto. Anche il bicchiere da vino rosso a calice è piuttosto bombato perché la fragranza del vino venga esaltata

I pasti della giornata e le loro portate

Come in Italia così in Francia, in Inghilterra e in altri paesi, i termini che indicano i pasti della giornata sono 4 e ben precisi:
II Petit déjeuner francese e il Breakfast inglese sono la nostra Prima colazione delle ore 8.
Il Déjeuner francese e il Luncheon inglese sono la nostra Colazione (o Seconda colazione) delle ore 13. Il Dîner francese e il Dinner inglese sono il nostro Pranzo delle 20. Il Soupé francese e il Supper inglese sono la nostra Cena semplice serale.
La Prima colazione delle ore 8 è lo spuntino di caffè e latte con biscotti e marmellata.
La Colazione (o Seconda colazione) delle ore 13 è il pasto completo ma semplice, gustato in famiglia, con parenti e amici intimi.
Il Pranzo delle 20 è il più importante della giornata perché permette lussi, eleganze e cibi particolari per eventuali ospiti di riguardo.
Si chiama Pranzo anche quello delle ore 13 se è di gala e organizzato per cerimonia con sfarzo e preparazioni di un menu raffinato.
La Cena delle ore 20 è il pasto semplice, modesto. Nel Mezzogiorno d'Italia gli aristocratici chiamano Cena quel pasto frugale che i convitati, nelle tarde ore serali,

svolgono in una casa privata al rientro da una manifestazione teatrale.
Oggi sta diventando usuale chiamare Pranzo anche il convito della colazione delle ore 13. Dovremmo fare quindi molta attenzione, perché se dovesse divenire un luogo comune chiamare pranzo la colazione in famiglia delle ore 13 come chiameremmo il pranzo delle 20, che è stato sempre il più importante e sontuoso in quanto di sera ogni persona è più disponibile, il lavoro è terminato e la moda consente anche le tolette eleganti?
Non possiamo chiamare cena il pasto serale su una tavola riccamente imbandita per convitati importanti e vari!

Le indicazioni che seguono appartengono al Buon Costume italiano in uso fino al Duemila. Però la generazione di oggi, man mano che va avanti negli anni (sarà per lo stress, sarà per l'ambiente in cui vive, sempre meno naturale), richiede una alimentazione meno abbondante e meno corroborante.
Le regole sono queste ! Rispettiamole pur se, a nostra facoltà, ne diminuiamo i grassi o ne alleggeriamo le proporzioni.

La Prima colazione è sempre stata un pasto importante fin dai tempi antichi dei Greci che si alzavano presto al mattino, bevevano il vino, accompagnandolo con farinate e con miele, e poi andavano a lavorare.
Ricordiamo anche le nonne che per prima colazione preparavano uova sbattute col Marsala ai loro uomini. Oggi molte persone saltano la colazione delle 13 e si trattengono sul posto di lavoro gustando frettolosamente un tramezzino.
Si accomodano poi a tavola per un pasto normale soltanto alle 20. Questa alimentazione certamente non è l'ideale. Ecco perché dobbiamo dare molta importanza alla Prima colazione e prendere ogni mattina la tradizionale tazza di latte che è tanto importante per la salute, in quanto contiene vitamine, albumina, lattosio.
E dovremmo evitare invece le bibite confezionate che contengono prodotti in polvere, conservanti.
Da ammirare è quella padrona di casa che al mattino prepara a festa il vano pranzo, sistemandovi marmellate, dolci secchi, mozzarelle, succhi di frutta spremuti al momento, uova, caffè e latte. Il tutto su una tavola del vano pranzo o della cucina contornata di sedie e ricoperta di una grande tovaglia di cotone con disegni di svariati colori. Il familiare o l'ospite si siede a quella tavola e si serve da sé.
Questo comportamento non è dovuto alla praticità della vita di oggi ma al nostro Bon-Ton : é buona regola infatti che i convitati si servino da sé anche se la Prima Colazione ha un tono importante con invitati di riguardo. La cameriera o la padrona di casa porta in tavola il vassoio con le bibite calde e i convitati si passano tra loro le pietanze sistemate in precedenza sulla tavola.
La varietà e l'abbondanza li invitano a gustare cibi senza parsimonia e ad avere con i parenti o gli amici uno scambio di idee che oggi è più necessario di quanto lo fosse ieri.

La vita frettolosa che conduciamo ci porta ad una mancanza di dialogo e quindi ad un inaridimento del pensiero.
Un esempio di menu per una Prima colazione:
1) Fette di pane tostato in un cestino e fette di pane bianco ed integrale in un altro cestino.
2) Vari vasetti di marmellata, di miele e pezzetti di burro in un piattino a parte.
3) Ricotta fresca in una coppa accompagnata da tarallini all'olio.
4) Panettone o Torta secca in un piatto da portata tagliati a fette per metà e con vicino un coltellino per tagliarne di più.
5) Uova sode tagliate in due e sistemate in un piatto contornate di mezze fettine di prosciutto crudo.
6) Latte e caffè caldi in lattiera e caffettiera accompagnati da una zuccheriera.
7) Succo di arance spremute in mattinata e versato in una brocca.
Sopra un angolo della tavola sono i piattini piani, le tazze, i bicchieri, i cucchiai e i tovaglioli per il commensale che si servirà dei cibi desiderati.

La Colazione non comporta inviti a estranei né sfarzi e neanche eccessi di cibi particolari. Si svolge in famiglia con qualche eventuale ospite intimo che dopo qualche ora trascorsa con i padroni di casa può riprendere le attività lavorative della giornata.
In salotto è opportuno servire per aperitivo un vino bianco asciutto e fresco o un Vermouth accompagnato da semplici salatini.
L'antipasto va servito a tavola in piattini; quindi una minestra asciutta o un piatto di pasta o riso (o una minestra in brodo caldo se la stagione è invernale).
Il secondo piatto di pesce o di carne viene accompagnato dal contorno specifico.
Per la colazione un formaggio può precedere un dolce leggero che in genere chiude questo pasto delle 13.
Un vino bianco secco, servito fresco, accompagna il pesce; un vino rosso di temperatura ambiente la carne. Col dolce risulta gradito un vino bianco dolce, un moscato.
Quando i commensali ritornano in salotto è opportuno servire del caffè espresso. Secondo il buon costume è la padrona di casa che deve porgere personalmente la tazzina di caffè a ciascuno dei presenti.
Un esempio di menu per una Colazione:
1) Antipasto (Antipasto dei Golfi o Gamberetti saltati).
2) Minestra asciutta (Maccheroni genuini all'antica o Orecchiette e ricotta tosta di Molfetta) oppure Minestra in brodo (Fanz di semolino di Olga o Minestra di Parigi).
3) Pesce (Merluzzo dal buon sapore e dal bell'aspetto con Insalata verde oppure Oratine al vino) oppure Carne (Scaloppine francesi con Purè di spinaci).
4) Formaggio.
5) Dolce (Crema alla finanziera per dessert o Mousse di nocciola oppure Gelato genuino di crema inglese con una salsa, se la stagione è estiva).

Il Pranzo è un convito elegante e richiede una tovaglia ricamata o damascata, un servizio di piatti e di bicchieri fini ed eleganti che si intonino allo stile della tovaglia e dell'ambiente. Il menu scelto e raffinato richiede un aperitivo in salotto, una minestra calda o fredda, a seconda della stagione, servita in tazze da brodo; può essere sostituita da un primo piatto delicato. Segue un pesce in bianco con insalata verde.
È buon costume per un pranzo servire anche un terzo piatto di carne bianca o di un entremets. (Il formaggio non va servito a pranzo.)
Un dolce o un gelato vengono seguiti dalla frutta che chiude il pranzo.
Il vino da servire deve essere bianco secco e fresco col primo piatto e col pesce, il rosso a temperatura ambiente con la carne.
Col dolce risulta gradito, ai buongustai del classico, un vino dolce. Quando i commensali ritornano in salotto è opportuno offrire un liquore digestivo.
Un esempio di menu per un Pranzo:
1) Minestra (Consommé di spinaci o Pilaf di gamberetti)
2) Pesce (Salmone a vapore con il sedano e Insalata verde oppure Soufflé di formaggio e Insalata rosa di riso).
3) Carne (Vitella Principessa con Carciofi alla greca o Pollo di Firenze con Purè di patate).
4) Dolce (Torta Flavia al profumo di fragole o Gelato genuino di mele con Mousse di limone).
5) Frutta fresca o Macedonia.

La Cena è un semplice pasto serale. Il pasto più importante della giornata si chiama Pranzo e si è sempre svolto di sera (tranne per le cerimonie e i pranzi di gala delle 13). Durante le ore serali le persone sono libere dagli impegni e si può organizzare il pranzo. Si possono sfoggiare tolette eleganti e ricevere ospiti.
La Cena invece è il pasto modesto. A Palermo dopo il teatro si usa ancora di «andare a cena» da amici per mangiare quel semplice boccone in più che la notte inoltrata invita a gustare.
A Napoli dopo una festa s'invita l'amico a casa e si preparano in allegria due spaghetti per una cenetta. In altre città si va in pizzeria dopo una manifestazione teatrale e tra una pizza e un bicchiere di birra si può ben dire di gustare una cena in pizzeria. E così in famiglia si pone sulla tavola una Brioche rustica con della verdura calda e si offre la Cena ai familiari. Contrariamente quando si è accomodati intorno a una bella tavola apparecchiata per 12 coperti, con porcellana e cristalleria fini, portate di alta cucina, padroni di casa eleganti e ospiti di riguardo, si parla di invito a Pranzo.

Il Buffet è un convito oggi molto gradito dai padroni di casa perché permette di preparare in precedenza i manicaretti da servire.
La tavola imbandita, non richiede un servizio perché gli invitati possono servirsi da sé e gustare in piedi quanto è stato preparato.
I cibi devono essere di piccole proporzioni o già precedentemente tagliati a cubetti o a fettine e possono essere serviti a temperatura ambiente.

1 primi possono essere dei timballetti o dei risotti o piccoli ravioli, per poterli prendere facilmente con un cucchiaio (in questo caso i piatti devono essere caldi).
I secondi possono comprendere del filetto arrostito a fette, uno spezzatino con contorno, bocconcini di carne, insalata di riso.
I dolci da prendere col cucchiaio possono essere piccoli choux, profiteroles, babà.
La scelta del menu deve essere studiata in base al gusto degli invitati. Questi devono avere modo di scegliere tra un cibo più condito e uno più genuino.
Le portate devono essere diverse nel gusto e nel condimento sia per i primi che per i secondi.
Quindi i timballetti di carne vanno uniti ad un'altra preparazione che non sia di carne. E così, il pasticcino di verdure deve essere accompagnato da un altro piatto con insalate più delicate.
Vini bianchi e rossi, acque minerali e aranciate, liquori digestivi vanno sistemati su un tavolo nelle vicinanze della tavola grande per Buffet.
Un esempio di menu per un Buffet:
1) Antipasto di salmone affumicato accompagnato da burro e crostini e sistemato su un piccolo tavolino a parte.
2) Primi (Risotto ai gamberoni e Gnocchi della Basilicata con la fecola oppure Riso per un buffet estivo e Orecchiette e scampi).
3) Secondi (Orata, Cernia o Spigola in bianco con Salsa maionese e salsa con olio e succo di limone e Spezzatino con funghi oppure Calamari con patate e Involtini con finocchio).
4) Contorni (Patate per buffet, Cipolline all'italiana, Insalata rossa di riso e Cavolini di Bruxelles alla polacca).
5) Terzi piatti (Tortino di asparagi e piselli e Frittata di broccoli oppure Pizza rustica di Avellino).
6) Dolci (Crustole o Cartellate al vin cotto d'uva e Babà al Rhum oppure Tronco d'albero di castagne e Choux mignon al caffè).
7) Gelati (Gelato genuino di mele oppure Gelato di torrone al cacao).
È questo un buffet importante per una serata particolare. Le ricette sono nel libro.
Una preparazione per un convito più semplice naturalmente è anche molto gradita.
E' sufficiente allestire la tavola con una sola di ciascuna delle 7 portate.
L'orario del Buffet classico è alle ore 19.

Il vino ha un compito importante nell'accompagnamento delle pietanze (v. anche “I vini” a p. 31).
L'antipasto usualmente viene accompagnato da un vino bianco, asciutto, non troppo secco, anche frizzantino e fresco come un Cortese del Piemonte.
I potages e i consommés possono venir serviti con un vino bianco, secco, lievemente tendente al dolce come un Corvo bianco della Sicilia.
Le minestre, le zuppe, con un San Severo bianco.
I primi piatti con sughi di carne vanno accompagnati da vini rossi leggeri.
II pesce in bianco e arrostito risulta gradevole con un vino bianco secco.

Il pesce condito di salse richiede un vino bianco morbido, pastoso.
La carne di vitella e la carne bianca in genere vengono accompagnate da vini rossi, non densi, come un Chiaretto della Lombardia.
La carne rossa richiede vini rossi, densi, invecchiati come un vino di Manduria o della Borgogna.
I piatti di mezzo come le torte rustiche richiedono vini rosati e rossi amabili come un Cacc'e Mmitte di Lucera.
Gli entremets dolci legano con vini abboccati oppure con Spumanti.
I dolci semplici per una colazione vanno serviti con vino Moscato.
Le torte per pranzi con dello Champagne come il Blanc de Noir.
La frutta può essere accompagnata da un amabile Malvasia delle Isole Eolie.
Per un buffet è bene sistemare vari vini da pasto come un chiaro e secco Frascati del Lazio, un vellutato Lacrima Christi della Campania, un rosso gradevole Castel del Monte della Puglia.
Completano la tavola per buffet liquori di marca come il Cognac, il Whisky, la Vodka e liquori casalinghi come i Ratafià di frutta.
Se si gradisce andare all'uso antico, seduti a tavola alla fine di un pranzo col dessert si può servire un bicchierino del vecchio Marsala.
Accomodati in poltrona il giallo liquore Strega completa il ricordo del passato.

Le portate del Duemila e il Servizio

L'antipasto. Per il pranzo delle 20 non è buona usanza servire l'antipasto.
Fa eccezione il salmone affumicato accompagnato da burro e crostini, per un buffet importante. Va servito sul suo tavolino specifico, vicino alla grande tavola imbandita delle varie pietanze.
Per colazioni raffinate delle 13 ricordiamo l'antipasto di ostriche servite nelle singole coppette specifiche a forma di ventaglio e con forchettine a tre punte. Per le colazioni della domenica, è ancora in uso quella bella e «calda» abitudine di imbandire la tavola per la famiglia al completo. L'antipasto ideale è quello classico di prosciutti misti accompagnati da verdure sott'olio e olive. D'estate non manca quel gradevolissimo antipasto di prosciutto e fichi. Esso arricchisce sia le mense apparecchiate all'aperto in campagna che le tavole allestite nelle case di città.
Per la colazione delle 13, è opportuno servire l'antipasto dopo aver posto sulla tavola apparecchiata due fettine di pane bianco fresco in ogni piattino, alla sinistra di ciascun commensale. Il piatto per l'antipasto va sopra il piatto piano di ciascun coperto oppure alla sinistra. Se si è provvisti del classico vassoietto per antipasto con 6 vaschette, sistemare in ogni vaschetta una varietà dell'antipasto con dentro una forchettina a due punte o un cucchiaio, a seconda della vivanda che è nella vaschetta («Antipasto dei Golfi»). Se l'antipasto richiede il burro, sistemarlo col proprio coltellino in una burriera sulla tavola, eventualmente diviso in tanti pezzetti sagomati da una specifica formetta. Se contrariamente si è sprovvisti del detto vassoio,

presentare ogni varietà in un piatto ovale da portata. A tavola porre, in coppette singole, le olive, le creme e le verdure sott'olio necessarie alla ricetta.
Il cameriere porti l'antipasto iniziando a servire, dalla sinistra, la signora più di riguardo. Dopo avere servito tutte le signore (ultima sarà la padrona di casa), serva i signori lasciando per ultimo il padrone di casa. Sia abile nel servire contemporaneamente i piatti da portata se sono due, porgendo prima l'uno, poi l'altro.
Il commensale sia parsimonioso nel servirsi perché possa in seguito gustare le altre leccornie preparate.
Dopo che l'antipasto è stato consumato, il cameriere, da dietro del convitato, tolga il piatto dalla sinistra di ciascun commensale e lo sostituisca col piatto fondo ponendolo dalla destra, sul piatto piano.
Il cameriere deve riempire per metà, dalla destra del convitato, i bicchieri dell'acqua e del vino ogni qualvolta li vede vuoti.
Per una colazione con parenti o amici intimi, la padrona di casa, portando a tavola le pietanze, può invitare i commensali a passarsi l'un l'altro le portate.
Le due bottiglie del vino possono stare sulla tavola sopra piccoli piattini. Sarà stata premura dei padroni di casa annodare al collo di ciascuna bottiglia un piccolo tovagliolo bianco, piegato a triangolo per evitare che le gocce del vino macchino la bella tovaglia colorata!

Il primo piatto. Per una colazione delle 13 si possono anche oggi, come nell'Ottocento, servire le «Entrées», i piatti di inizio.
Esse sostituiscono il primo piatto sostanzioso di farinacei o di riso o la minestra di legumi e verdure. Sono portate raffinate che fanno figurare il menu, composte da pasticci rustici elaborati con pasta brisée o sfoglia.
Ripieni di farce di pesci o di carni o di formaggi, risultano bocconi stuzzicanti e appetitosi («Brioche con verdura», «Tortino di spinaci», «Sformato di fagiolini del Baroncino»).
Per il pranzo delle 20 oltre alle zuppe e ai brodi, sono indicati i consommés, i potages. Anche le creme lavorate con passati di verdure o di pesce sono primi piatti indicati per la sera («Consommé di asparagi», «Purè di spinaci»).
Le minestre vengono servite nelle zuppiere accompagnate da un ramaiuolo; il cameriere le porge dalla sinistra del commensale e questi si versa la porzione desiderata.
I consommés invece vanno sistemati nelle singole tazze da brodo a due manici. Ogni tazza ha il suo piattino e il cameriere li porta al commensale sopra un piatto piano.
I primi piatti solidi (maccheroni) vanno serviti in piatti da portata rotondi; il riso in piatto concavo.
I pasticci rustici (entrées, sformati) vanno serviti interi con le posate e il commensale deve tagliarsi la porzione desiderata.
II commensale non deve mai rimanere senza un piatto davanti, quindi al momento di servirlo il cameriere con la sinistra gli toglie il piatto consumato e contemporaneamente con la destra gli porge quello pulito contenente le posate che gli

mancano per la nuova portata.

Il pesce. Oggi anche i comuni servizi di posate contengono le posate per pesce. Eppure i nostri moderni mercati offrono sempre meno la possibilità di trovare del buon pesce fresco!
L'ironia della sorte sta nel fatto che nell'Ottocento, quando belle orate al forno, cozze «au gratin», ostriche per antipasti, scorfani a zuppa arricchivano le nostre mense, le posate per pesce non esistevano.
Non mangiavamo... con le mani ma una forchetta era sufficiente per cibarsi delle varie e numerose portate. Forse eravamo più semplici e per questo avevamo tanto. (Oggi invece...)
Quando il pesce viene preparato in bianco è regola presentarlo intero, su un piatto ovale da portata ricoperto di un tovagliolo bianco. Eventualmente si può privarlo della pelle, dalla testa alla coda. Deve essere sempre accompagnato da patate lesse intere e da insalata verde.
Anche se cotto in forno va presentato intero nel suo piatto da portata. Il sughetto versato in una salsiera lo accompagna.
Il cameriere, dopo aver sistemato la portata su un carrello vicino alla tavola, ne fa le varie porzioni che mano mano serve ai commensali.
La portata di pesce va sempre servita prima della portata di carne («Sogliole con riso», «Orata in pilaf per un buffet»).

La carne rossa. Le carni rosse sono sostanziose quindi indicate per la colazione delle 13, al contrario di quelle bianche che, più delicate, risultano gradite per il pranzo serale.
E opportuno fare precedere la portata di carne rossa da un primo piuttosto delicato e da un pesce in bianco oppure da un entremets di verdure leggere, perché la colazione non risulti troppo pesante («Ossobuco in pilaf alla milanese», «Manzo alla borgognona»).
Come tutti i secondi piatti le carni vanno servite in piatti da portata ovali.
Le carni rosse legano con un contorno di verdure rustiche e rosolate. Anche le verdure in agrodolce accompagnano bene alcuni animali adulti brasati in forno.
Un contorno di purè poco condito risulta indicato ad assorbire la glassa della carne, quindi è bene porlo nello stesso piatto, lungo tutto il bordo. Contrariamente un contorno di verdure rosolate è opportuno servirlo a parte.
E bene considerare che una pietanza di carne è completa soltanto quando è accompagnata dal contorno specifico. Infatti ricordiamo che il classico spezzatino di vitella è sempre contornato dai pisellini, l'ossobuco milanese dal risotto, l'abbacchio romano dalle patate imbiondite nello stesso sugo, le salsicce napoletane dai broccoli rosolati e così di seguito.
È necessario quindi saper organizzare il contorno di verdure o di legumi per ciascun secondo piatto affinché possa bene legare ad esso, sia nel gusto che nella presentazione (una verdura in umido lega con l'involtino asciutto, un morbido purè

col girello glassato e ben condito...).
Le posate che accompagnano le portate di carne sono un cucchiaione e un forchettone. Il forchettone a tre punte dell'Ottocento aveva nel centro uno sprone che veniva infilato nel grosso taglio di carne, presentato in tavola fumante, per tenerlo fermo. Il capofamiglia, che all'epoca faceva le porzioni dal suo posto a capotavola, aveva così modo di trinciarne le fette per distribuirle ai commensali.

La carne bianca. Le carni bianche sono indicate per un pranzo perché, più delicate e digeribili di quelle rosse, riescono gradite la sera («Pollo ruspante al forno», «Coscia di tacchino con le mele»). Una bella presentazione per un animale da cortile (un pollo, un coniglio, un'anitra) è quella di porlo nel piatto da portata nella sua forma originaria, senza testa né zampe, intero se così è stato cucinato. Metterlo in un piatto ovale col petto verso l'alto e racchiudere le punte delle zampe in una carta d'argento. Il cameriere lo porta su un carrello vicino alla tavola e ne fa le porzioni, tagliandolo a fette dalle cosce per arrivare al petto. Il sughetto caldo in una salsiera accompagna.
Gli animali da cortile ruspanti hanno le carni sode perché allevati in libertà e nutriti di cibi quali il granone, le verdure... Un tempo venivano persino cucinati in cartocci di carta oleata perché le carni si intenerissero.
Oggi invece sono di allevamento e fin troppo teneri. Ma cucinati su fuoco vivace come spiegato nelle singole ricette, le loro carni si rassodano e insaporiscono.
E se il commensale domanda, dopo averlo gustato, se l'animale è ruspante, vuol dire che siamo riusciti a dargli l'illusione di essere tornato indietro nel tempo...

Il piatto di mezzo, chiamato «Entremets», sta in mezzo a due portate importanti. L'entremets rustico viene servito tra il primo e il secondo piatto oppure sopra una tavola imbandita per arricchire un buffet («Brioche per entremets», «Arancini Guido»).
L'entremets dolce viene gustato tra il secondo e la frutta («Crema gianduia di Alfonso e Ida», «Panna cotta con caramello del Duemila»).
Pur essendo queste pietanze leggere e delicate ne sta scomparendo l'uso perché oggi il nostro organismo non è più abituato a mangiare più di due pietanze a pasto. Ma noi non vogliamo abbandonare questi manicaretti vari e raffinati e, pur non accettandoli come terzi piatti, usiamo comunque i rustici in sostituzione di un primo o di un secondo e i dolci in sostituzione della frutta o del dessert.
Tutte le preparazioni di sformati, brioche, pizze sono rotonde perché dalla teglia rotonda è facile sformare il pasticcio, mentre è impossibile farlo da una rettangolare. (Anche l'occhio vuole la sua parte; portare in tavola una torta sformata comporta un alto livello di preparazione e tutte le ricette che seguono ne indicano la spiegazione.)
Quindi richiedono piatti da portata rotondi. E consigliabile procurarseli grandi affinché fuoriesca dalla pietanza tutto il bordo. Se il piatto da portata è lievemente concavo, porvi un disco di cartone pressato o di plastica dura della stessa misura del fondo del pasticcio.
Sono le pietanze di carne e di pesce che richiedono il piatto da portata ovale perché

non è buona regola sistemare fettine di carne o spezzatini in piatti rotondi. Le insalate di riso, i pilaf, le composizioni con uova e maionese con verdure possono venire sistemate in piatti rotondi. L'entremets dolce in genere viene servito in singole coppette o in una coppa capiente da cui risulti facile per il commensale servirsi.

Il piatto completo. Alcune volte la lavorazione di una pietanza comporta di dover preparare contemporaneamente sia il primo che il secondo piatto. Ne risulta una portata che ci permette di allestire un pasto completo. Oggi queste uniche composizioni sono molto gradite perché la medicina ci consiglia una alimentazione leggera e la vita che conduciamo ci costringe a trattenerci poco tempo vicino ai fornelli. Naturalmente sono preparazioni da considerare in famiglia, in una gita con amici intimi. Una «Frittata di broccoli», accompagnata da insalata verde, una «Pizza al metro della Costa sorrentina» e della frutta, una «Brioche buonissima dice Paola» con del formaggio risolvono una cena.
Più completi sono quei piatti come il «Manzo e tagliatelle da antichi sapori» che può venire preparato per una domenica mattina con parenti, seguito da dolcini o gelati.

Il dessert italiano è molto vario perché ogni regione ha le sue caratteristiche leccornie; la Cassata, le Crustole, le Zeppole, la Pastiera, i Mostaccioli sono tutti particolari ed eccellenti.
Oltre queste specialità vi sono i classici dolci italiani, i morbidi come le creme, le gelatine, i budini e i solidi come le crostate, le torte, i gâteaux.
1 dessert morbidi vanno tenuti in frigorifero, ma conviene gustarli dopo averli lasciati per 3 ore a temperatura ambiente per poter apprezzare la pastosità dell'amalgama.
I pasticcini, le torte fatte col pan di Spagna, la pasta frolla, la sfoglia, i biscotti di mandorle, le creme al burro, i budini, gli chou, i profiteroles non devono stare in frigorifero neanche un'ora, altrimenti la pasta perde la sua friabilità, le creme al burro la loro morbidezza, i profiteroles diventano un boccone freddo di cioccolata che non fa comprendere se sia chou, crema o gelato...
Tenere questi dolci in un vano fresco della casa per 48 ore; se si devono conservare per molti giorni metterli in frigorifero ma mangiarli soltanto dopo 4-5 ore di temperatura ambiente. Le torte secche, i panettoni, i piccoli pasticcini richiedono un piatto da portata ricoperto da un tovagliolo. Le coppette piene di creme vanno poste sopra un piattino. Le crêpes possono venir servite aperte, una sull'altra con a fianco una coppetta con marmellata e una con panna, perché l'ospite possa riempirle da sé.
La macedonia di frutta non si deve offrire gelata; la frutta perderebbe tutto il suo umore.
Una bella torta, rotonda, morbida, succulenta, rischia di venire proprio «maltrattata» da chi ne taglia un pezzetto di qua e chi di là se non vi è il cameriere che fa le porzioni. Invece la torta deve dare al palato il giusto gusto che si ottiene soltanto quando la fetta è tagliata dal centro al bordo della torta.
Soltanto in questo modo si taglia una fetta di torta.

Il Servo muto

Oggi i padroni di casa, quando ricevono ospiti non estranei, possono agevolare il servizio.
Accomodati a tavola insieme agli amici, con la loro amabile ospitalità possono fare in modo che i commensali si servano da sé.
Non devono alzarsi e servire singolarmente i loro ospiti ma restare seduti per festeggiare con loro il menu preparato e per conversare.
Le bottiglie di acqua e vino le avranno poste in precedenza sulla tavola e così anche la formaggiera se è richiesta nel menu. Le pietanze vanno lasciate in cucina al caldo, a bagnomaria.
Si fanno inoltre aiutare da un carrello a tre piani accostato alla tavola, nel ricordo che anche nell'Ottocento, quando vi era molta servitù, esisteva il «Servo muto».
Era questo un mobiletto in noce o mogano con intarsi ai bordi e al piede, a tre piani, dell'altezza di un... cameriere.
Mantenuto da un'asse centrale aveva i piani rotondi e girevoli. Più largo era il basso dell'altezza della tavola; il medio era un po' più in alto e il piccolo più alto ancora.
La padrona di casa lo sistemava a capotavola vicino a lei con le pietanze da porre man mano sulla tavola. E così quando la domenica era senza servizio aveva il suo Servo muto.

Le portate dei secoli scorsi

Dopo la presentazione di colazioni e pranzi per la famiglia del Duemila, mi diverte sfogliare qualche pagina di un vecchio libriccino sui menu del passato.

Mezzo secolo fa (nel 1950) un pranzo per cerimonia era così composto:
Antipasti: Galantina di pollo, Prosciutto di Parma, Melone glacé.
Primo: Consommé al Porto.
Secondo: Salmone con Salsa Aurora e Maionese.
Entremets: Sella di cinghiale con Purè di marroni.
Contorni: Patate alla parigina, Insalata Mimosa.
Dolce: Torta gelata, Fantasia di frutta.
Caffè, liquori.

Un secolo e mezzo fa (nel 1850) un pranzo per cerimonia aveva questo menu:
Due zuppe (la zuppa iniziava il pranzo): Consommé di tartaruga e Zuppa di pollo. Hors-d'oeuvre (la Hors-d'oeuvre seguiva il consommé e consisteva in alcuni antipasti freddi e caldi), Tartellette di tagliolini e Pasticcini di selvaggina.
Pesce: Rombo con ostriche, Filetti di salmone con granchi.
Relevé (le relevés sono portate di carne, di cacciagione): Lombata di vitello con legumi e Manzo con pomodori e giardiniera.

Entrée (portata rustica di vario tipo, dal riso ai timballetti alla carne): Astice in gelatina, Pollo in salsa suprema, Galantina di quaglie, Costolette di daino ai funghi.
Arrosti: Cappone e legumi, Fagiani all'indivia.
Sorbetto di limone (andava servito dopo i piatti più importanti per predisporre lo stomaco ad altre portate).
Legumi: Carciofi, Spinaci alla francese.
Entremets dolci: Budino al cioccolato, Crostata di pere, Pudding di ciliege, Charlotte di cioccolato.
Composte, Gelati.

Infine il coraggio mi porta a curiosare in un menu dell'inizio dell'Ottocento:
2 Potages
2 Hors-d'oeuvre
2 Relevés di pesce
20 Entrées
4 portate di arrosti
2 Entremets di verdure
16 Entremets di uova e di dolci
Legumi vari
Dolci

Roma. Il Colosseo.

Le portate di Roma imperiale

Il termine menu viene dal latino *minutus;* è una parola usata inizialmente dai Francesi per ridurre le liste romane che erano di numerose portate.
I Romani usavano cibarsi di una farinata che era un impasto di farina di farro e di

fave; più tardi introdussero l'uso del pane e la farinata rimase il cibo dei poveri.
I Romani avevano la Colazione delle ore 12 e la Mensa dell'imbrunire.
Mangiavano molti legumi, cipolle e raramente la carne; anche nelle case dei ricchi vi era poco consumo di carni. Il pane lo facevano in casa gli schiavi; in seguito venne l'uso del fornaio.
Durante il banchetto stavano sdraiati, appoggiati sul braccio sinistro intorno ad una tavola di legno. Tenevano il piatto con la mano sinistra mentre con la destra prendevano il cibo con le dita. I ricchi avevano piatti d'oro e d'argento ma non conoscevano le posate; usavano qualche coltello quando era necessario.
II pranzo durava molte ore, dall'imbrunire a notte tarda; era servito dagli schiavi.
Le portate erano tre:
1. Antipasto (pesci salati, ostriche, uova accompagnati da salse piccanti e vino addolcito con miele).
2. Cena (lepri, agnelli, cinghiali, maiali, polli, pernici condite di salse varie e di olio di oliva).
3. Seconda mensa (dolci secchi come focacce, farinate con miele, frutta e formaggi).
Bevevano il Mulsum, vino con miele e usavano vino bianco o rosso molto scuro. Durante il pranzo conversavano allegramente, si contornavano di spettacoli vari, di giochi, cantavano.

Pompei. Casa di C. Rufo.

Le portate dei Greci

I Greci si alzavano molto presto al mattino.
Facevano una breve e sostanziosa colazione con pane bagnato nel vino e spalmato di miele, quindi andavano ad attendere alle loro faccende fuori casa. Alle 12 consumavano un piatto caldo e vino. Poi uscivano nuovamente per fare della ginnastica e conversare con amici.
Al tramonto si svolgeva il pranzo principale. Erano ospitali e generosi, invitavano

estranei. La donna non pranzava col marito quando vi erano ospiti. Nell'epoca omerica fu introdotto l'uso di pranzare distesi su lettini vicino a piccole tavole a due posti. Mangiavano semisdraiati.
Prima di pranzo gli schiavi lavavano loro le mani e i piedi. Durante il pasto si pulivano le dita con una farina messa sulla tavola; per le minestre usavano cucchiai. Le donne della casa s'interessavano della cucina; ai conviti importanti si scambiavano cuochi specializzati.
II pranzo era così composto:

1. Prima Mensa (pesci di mare, che non mancavano mai, agnello, maiale, lepri, quaglie, pernici accompagnati da salse e da verdure e legumi).

Quindi si puliva il pavimento dagli avanzi e si portavano altre vivande.

2. Seconda Mensa (cibi salati, cacio, focacce, olive, frutta secca e fresca) e si beveva il vino. Iniziava quindi il Simposio.
3. Simposio. Era una festosa allegria con canti, giochi, danzatrici pagate dal padrone di casa. Presiedeva il Simposio il «simpo-siarca» che era addetto a scegliere il vino adatto per ogni cibo.

In seguito queste feste furono abolite dagli Spartani, che non ritenevano giusto fare abbandonare a tanta ebbrezza i cittadini. Ma rimasero banchetti tenuti... nei templi.
Per rendersi propizi gli dei i Greci ricorrevano non solo a preghiere, a voti ma anche a sacrifici di animali. E gli dei dopo questi sacrifici rispondevano ai fedeli per bocca dei sacerdoti e delle sacerdotesse, che ne interpretavano la volontà attraverso l'osservazione delle vittime.
E così in questi templi o luoghi con altari destinati a questo uso, la pecorella o la capra o il maialino veniva cosparso di orzo tritato, quindi ucciso con colpi di scure. Poi gli si tagliava la gola e il sangue che ne fuoriusciva serviva ad aspergere l'altare. Le cosce dell'animale venivano ricoperte accuratamente di metà delle interiora e quindi arse sull'altare in onore del nume.
Ma l'altra metà delle interiora veniva lievemente abbrustolita sulla fiamma e distribuita ai presenti perché iniziassero il loro banchetto! Le interiora sono la parte più pregiata, più saporita dell'animale.
Infatti il leone, che è il re della foresta, quando uccide un animale, mangia innanzitutto le sue interiora e durante questo pasto non permette ai suoi familiari di avvicinarsi. Tutte le leonesse e i leoncini gli stanno intorno a circolo, a debita distanza. Quando il re è sazio, permette agli altri leoni di avvicinarsi alla sua mensa e tutto il gruppo felino si lancia sulla preda uccisa.
E così i Greci trattavano le interiora come cibo prelibato e fino al Novecento le frattaglie sono rimaste un boccone scelto per l'alta cucina occidentale.
Il Duemila, che tutto cambia, ha tolto al giovane questo gusto e neanche il piattino del gatto di famiglia viene più arricchito di frattaglie.

Prodotti alimentari da considerare

I Grassi

Lo strutto del maiale e il sego del bue appartengono ai grassi solidi (v. la ricetta «Strutto e Sego», p. 91). Oggi si preferisce non fare troppo uso dei grassi animali.
Nel 1952 Ancel Keys ci consigliò la Dieta Mediterranea a base di pasta, verdura, pesci, frutta, olio di oliva, dieta basata su studi fatti sull'alimentazione dei paesi del Mezzogiorno d'Italia e del Mar Mediterraneo. Pur se è giusto seguire questa dieta povera per non appesantire troppo le nostre arterie, è pur vero che la nostra alimentazione deve essere varia e comprendere un poco di tutti i prodotti offertici dalla natura. Il grasso animale quindi, preso con moderazione e non come facevano le scorse generazioni, non è nocivo alla persona sana.

L'olio di oliva, l'olio di girasole, l'olio di arachidi appartengono ai grassi liquidi. L'olio di oliva è molto apprezzato nell'alimentazione perché non danneggia le nostre arterie e perché deriva dal frutto del nobile olivo.
Viene chiamato «vergine» quando è pressato a freddo e risulta di un colore verdastro. E più fine dell'altro chiamato «ordinario» che è pressato a caldo e risulta più chiaro.
Condisce bene qualsiasi pietanza e rende gustose e consistenti le fritture. In quasi tutte le ricette del libro consiglio di usare l'olio di oliva; in poche ricette il burro e in pochissime lo strutto, solo dove è necessario.
Consiglio l'olio di oliva anche per le fritture, perché oggi i cibi vengono fritti raramente e quindi per quelle poche volte è preferibile usare l'olio di oliva piuttosto degli altri oli vegetali di cui non si conosce bene la provenienza e perché questo condimento conferisce corpo alla pietanza. (La cotoletta di carne, il filetto di un pesce quando vengono fritti in olio di oliva risultano consistenti e saporiti al contrario di quando vengono fritti in oli vegetali.)

L'olio di girasole viene usato in cucina perché ha un gusto ed un odore delicati.

L'olio di arachidi è migliore quando viene pressato a freddo: ma in genere è pressato a caldo.
E' di colore giallo chiaro ed è privo di odore, di sapore e di consistenza.

Il burro del latte. Il latte è un alimento molto importante per la nostra alimentazione perché contiene grassi, vitamine, albumina, lattosio.
Dal grasso del latte di vacca si ricava il burro mediante processo di emulsione.

Il burro può essere di panna fresca (montato e poi trasformato in burro fresco facilmente deperibile per cui se ne consiglia la conservazione in frigorifero) oppure di panna acida. Per ottenerla si riscalda il latte a una temperatura che ne distrugge i batteri e quindi si unisce a fermenti acidi vivi che la rendono acida.

La margarina (*o gradina*) appartiene ai grassi vegetali.
Si ottiene unendo grassi vegetali (palma, soia, semi di cotone, di sesamo, di arbusti diversi) a qualche altro grasso animale.

Il burro di cacao si trova nei semi del cacao. Questi vengono pressati e il liquido che ne fuoriesce si usa specialmente per la fabbricazione del cioccolato.

I formaggi

I formaggi si ottengono da una lavorazione speciale del latte di vacca, di capra, di bufala, di asina, di pecora.
II latte intero e il burro del latte vengono coagulati. Quindi si salano e si procede alla loro stagionatura. Più a lungo il formaggio è stagionato e più piccante e asciutto è il suo risultato.
Infatti vi sono formaggi duri, semiduri e molli.
I duri hanno una lunga stagionatura (il Grana, formaggio semigrasso cotto, a pasta dura, di colore paglierino. È un notissimo prodotto dell'Emilia; quello lodigiano ha una struttura granulosa).

Il Parmigiano è uno dei formaggi più antichi d'Italia, si utilizza latte intero raccolto la sera prima senza fermarlo nelle celle frigorifere e senza aggiunte di conservanti; è un formaggio stagionato a pasta granulosa prodotto nelle zone di Parma e Reggio Emilia (Parmigiano reggiano).
I formaggi semiduri hanno una breve stagionatura (la Fontina, formaggio semimorbido ottenuto da latte di mucca. È tipico della Val d'Aosta).
I molli non hanno stagionatura (il Mascarpone, formaggio fatto con panna di latte di mucca coagulata con acido organico diluito). E una specialità lodigiana e viene dal lombardo *Mascarpòn)*.
Vi sono inoltre i formaggi dal colore verde che sembra siano uniti ad erbe. È muffa invece che viene a formarsi nel loro interno a causa di ferri roventi infilati nella pasta in lavorazione, per dare loro quell'aspetto e sapore particolari. Tipico è il Gorgonzola che prende il nome dal paese lombardo.

Il Provolone è un formaggio ottenuto con una lavorazione caratteristica delle fattorie meridionali. È a forma di globo e formato da pasta dura semipiccante o piccante a seconda della stagionatura.
È grasso e saporito, specialità creata da Gennaro Auricchio nella metà dell'Ottocento a San Giuseppe Vesuviano, cittadina alle falde del Vesuvio. L'industria, egregiamente

sviluppata dai figli Enrico e Antonio, è tutt'oggi molto apprezzata sia in Europa che in America.

Il Caciocavallo, formaggio a pasta dura, è caratteristico delle terre pugliesi del Tavoliere. Semigrasso, fatto con latte di vacca e di bufala, ha la forma di una grossa pera.

La Mozzarella, *il Fiordilatte, la Provola,* sono di antica origine napoletana.
La mozzarella è prodotta da latte di bufala, il fiordilatte da latte di vacca.
La provola è fatta con latte di bufala e si rende anche affumicata se tenuta a stagionare sul focolare.
Viene dalla parola «prova» perché... Pulcinella diceva al signore milanese che domandava cosa fosse quella bella palla color tabacco: «Provala» che in dialetto napoletano significa «Provola». Il signore che non conosceva il dialetto napoletano capì di doverla provare e la provò.
Ma continuò a domandare cosa fosse: «E' provala», rispondeva Pulcinella, e lui la provò ancora.
La provola gli piacque tanto che continuò a domandare fino a mangiarla tutta.

La Ricotta, la Cacioricotta, il Pecorino, fatti col latte di pecora sono caratteristici pugliesi, siciliani, sardi. La ricotta viene anche prodotta in altre località come il Lazio, morbida in cestini per bocconi prelibati da tavola.
La cacioricotta pugliese è caratteristica di quelle terre, lavorata con latte di mucca o di pecora e poi stagionata per preparazioni sulla pasta di semola come le orecchiette.
Il pecorino è prodotto con latte fresco intero di pecora e coagulato con caglio di agnello. Caratteristico è il pecorino romano dal sapore piccante.

La Burrata è un particolare formaggio semiduro, ovale, con all'interno una pasta filata che racchiude mozzarelline, panna, burro di latte (v. «Burrata», p. 701).

I cereali

I cereali sono molto importanti per la nostra alimentazione perché contengono vitamine e sali minerali. Sono piante delle Graminacee (il grano saraceno è delle Poligonacee) e sono ricche di sostanze.
Le loro spighe racchiudono semi ricoperti da un involucro, che vengono macinati per ricavarne la farina.
Ai cereali appartengono il grano, il riso, il granturco, l'orzo, l'avena, il grano saraceno, il farro...

Il grano o frumento è coltivato in tutto il mondo per le sue numerose proprietà nutritive. Si distingue in grano duro e grano tenero.
Il primo è indicato per la lavorazione della pasta perché contiene più glutine.

Il secondo per il pane perché contiene più amidi ed è più chiaro. La farina ottenuta dal grano è più leggera di quelle ottenute da altri cereali, quindi più digeribile.
È anche la più chiara.

Il riso è forse originario dell'Estremo Oriente. Coltivato fin dai tempi antichi nelle regioni calde, è ricco di amidi, carboidrati.
È coltivato nelle paludi, i suoi chicchi sono racchiusi in una pula molto dura e sono necessarie varie operazioni, per ottenere infine la brillatura del riso.
Il riso Patna viene dall'India ed ha i chicchi oblunghi; dal Siam viene un riso a chicchi oblunghi e di buona qualità; dal Messico proviene un riso dal chicco grosso e ottimo.
In Italia il riso si divide in superfino (Arborio), con chicchi grossi, lunghi, resistenti alla cottura, indicato per risotti perché i chicchi restano staccati in cottura.
Il fino è un riso meno grosso, più affusolato, indicato per tortini, timballi, minestre.
Il semifino è tondo e piccolo, non idoneo per pietanze raffinate.
E' opportuno sapere distinguere queste varietà tra i vari nomi che oggi le aziende danno al proprio riso.
Le zone con le risaie più importanti sono Vercelli, Novara, Pavia, Milano e anche Bologna e Mantova. (Vedi anche «Riso», p. 326.)

L'orzo è uno dei cereali più antichi, originario dell'Asia Minore. Già cinquecento anni prima di Cristo, nella terra dove oggi è la Russia, con l'orzo si preparava la birra. Anche oggi è importante per la fabbricazione della birra.
I suoi chicchi vengono lavorati per ottenere farina, crusca e fiocchi; viene brillato, perlato, mondato e usato per minestre e anche per farne un surrogato del caffè.

Il granturco o mais è originario del Sud America.
Diffuso oggi in tutti i paesi dal clima temperato, ha chicchi di vari colori.
Le varietà gialle e bianche vengono usate per la polenta.
Dal granturco si ricava la fecola, l'olio, lo zucchero e i «corn flakes» che si ottengono gonfiando a vapore i chicchi.

Il farro viene usato poco in Italia.
Nel Salento viene lavorato per le tagliatelle dette «Tria». La farina si ottiene macinando i chicchi non maturi.

Il grano saraceno ha dei semi da cui si ricava una farina molto indicata per i dolci, da usare sola o unita ad altre farine.

Lo zucchero

Lo zucchero è un carboidrato. Viene estratto mettendo a bagno barbabietole da zucchero. La soluzione ottenuta si filtra per scartarne le scorie e il succo si fa evaporare fino a ottenere uno sciroppo denso. Una volta freddo, si evidenziano dei

cristalli che vengono separati dal resto e raffinati per ottenere uno zucchero bianco pronto per essere macinato.
Viene estratto anche dalle canne da zucchero che crescono nei paesi tropicali e richiede la stessa lavorazione.
In cucina lo zucchero viene usato semolato.
Per dolci è in commercio lo zucchero a velo e per le zuccheriere quello in zollette che si sciolgono appena messe nel tè o nel caffè.
Viene considerato zucchero anche il saccarosio, estratto sempre dalla barbabietola e dalla canna da zucchero e usato in cucina.

I vini

L'Italia, come la Francia, è una regione dalla ottima produzione di vini.
La posizione geografica, il clima favorevole, il caldo sole mediterraneo conferiscono il profumo necessario ai vini bianchi, la morbidezza a quelli rosati e la pienezza ai rossi (v. anche «Il vino» a p. 17).
II Piemonte offre il rosso e robusto Barbera che accompagna bene le carni rosse come anche l'austero Barolo. Il Freisa è un amabile da pasto.
La Lombardia ha vini rossi come l'asciutto Chiaretto, un morbido da pasto, il profumato Grumello, rosso rubino per arrosti.
L'Emilia offre il frizzante e lievemente vellutato rubino chiaro Lambrusco che accompagna così bene gli zamponi della zona.
In Toscana il rosso e asciutto Chianti viene servito con le carni rosse.
Nel Lazio il dorato Frascati secco o abboccato accompagna le carni bianche.
In Campania il pesce viene servito col Lacrima Christi della zona vesuviana e col bianco delicato Capri della stessa isola.
La Puglia offre il Castel del Monte (di Andria) nelle tre gradazioni di rosso, rosato e bianco, il Malvasia (di Brindisi) da pasto, il Cacc'e Mmitte (di Lucera) cosiddetto perché si fa mettendo il mosto bollito direttamente nelle botti.
Il Corvo da pasto bianco e rosso è della Sicilia oltre all'ottimo Marsala secco o dolce che accompagna i dessert.
La Vernaccia della Sardegna è un denso e asciutto vino per pesci e viene usato anche per dessert.
In un libro di ricette di cucina non vi è lo spazio per decantarli tutti. Anche paesi stranieri come la Spagna e il Portogallo producono ottimi vini.
In Francia si beve molto nella Borgogna, regione che ha dato spunto a tante ricette bagnate del suo pastoso vino rosso.
A Parigi i vini hanno un'importanza grandissima. Ogni portata, dall'entrée al dessert, è accompagnata dal suo vino particolare in bottiglia con etichetta.

Il vino a tavola. I vini vanno conservati in luoghi freschi anche umidi e le bottiglie devono stare lievemente inclinate perché il tappo non si asciughi mai così da potersi mantenere a lungo.

Il vino non dura molti anni. Generalmente un vino bianco si mantiene fino a 5 anni e uno rosso fino a 8. Se il vino è di qualità superiore dura anche più a lungo.
La temperatura del vino deve essere proporzionata con quella dell'ambiente in cui si beve. In un ambiente molto freddo in pieno inverno un vino bianco che si deve servire fresco si farà raffreddare un po' di più di quanto non si farebbe in una zona calda.
Il vino bianco va servito fresco ma non ghiacciato. Deve poter emanare aroma e gusto. Il rosso va servito alla temperatura dell'ambiente, tenendo presente però che oggi si vive d'inverno in case dalla temperatura troppo alta per adeguarvi quella del vino.
Il vino rosato e quello rosso molto delicati vanno serviti lievemente freschi. L'aperitivo, l'antipasto, i primi delicati, i pesci vengono accompagnati da vini bianchi, secchi, vellutati, anche lievemente aromatici.
I salumi, legano con vini rossi, frizzanti, leggeri.
I formaggi con vini rossi, amabili.
Le carni bianche vengono servite bene con vini rosati o rossi amabili.
Le carni rosse sono accompagnate da vini rossi, asciutti, pastosi, anche intensi.
La frutta, il dolce, chiudono il pranzo con vini amabili, liquorosi, dolci.

Dama della Belle Époque.

Lo Champagne viene usato negli anniversari e nelle ricorrenze per festeggiare.
La famosa bottiglia di Champagne ha origine dalla storica regione della Francia nord orientale Champagne.
Fu un frate benedettino italiano ad attuare il metodo di fermentazione in bottiglia dello Champagne.
Mezzo secolo dopo, nel 1668 un altro frate benedettino francese Dom Perignon, cantiniere della Abbazia di Hautvillers, rese noto in tutto il mondo il famoso spumante.

Prima di accomodarsi a tavola

La dispensa dei cibi nell'Ottocento.

Indicazioni specifiche sui pesci

Pesce fresco

In questa pagina vorrei parlare soltanto di Ostriche fresche per antipasto, di Cozze gratinate strappate dagli scogli, di Scorfani rossi a zuppa e della bella regina del Golfo, l'Orata.
I tempi cambiano i mercati cittadini e noi non vogliamo rinunciare ad un alimento così importante per la buona salute, anche se non proviene più dagli scogli, dal Golfo.
II pesce contiene una buona quantità di vitamina D, di fosforo, calcio, ferro e vogliamo farne buon uso.
Il pesce fresco di mare aperto è il più saporito. Preferibile è quello dei golfi, che vive vicino agli scogli; ha un colore più vivo e un sapore più intenso (la cernia, la triglia risultano più rosse, i polpi più teneri...)
Conviene cucinarli nel modo più semplice e tradizionale per potere gustare l'umore e il sapore delle carni.
Sono napoletana e in gioventù non ho mai visto cucinare un pesce fresco con sapori particolari come la cipolla o con salse piccanti perché il pesce del Golfo ha le carni saporite e dal forte aroma per cui non conviene alterarle con altri gusti. Soltanto l'olio di oliva, l'aglio ed il prezzemolo hanno sempre accompagnato nella cottura questi pesci di mare aperto. Oggi però non è facile acquistarli nei nostri mercati cittadini come lo era per le passate generazioni. In compenso si trovano con facilità i pesci di allevamento. Questi hanno carni di un sapore molto delicato.
È opportuno quindi considerare per la loro preparazione odori e condimenti vari come la cipolla, il vino, il burro, le salse dal forte aroma.
Questi ingredienti conferiscono al pesce di allevamento un gradevole gusto.
Per acquistare un pesce fresco è necessario fare attenzione all'odore che deve risultare gradevole; il colore degli occhi deve essere brillante e quello delle branchie rosso vivo.
Il pesce va cucinato lo stesso giorno dell'acquisto, non è bene tenerlo in frigorifero, nemmeno per un paio di giorni, perché perderebbe la sua freschezza. Non è neanche opportuno porlo nel congelatore di casa, perché da fresco diverrebbe congelato e perderebbe gusto e morbidezza. Eventualmente cucinarlo in giornata e mantenerlo cotto in frigorifero per 24 ore; quindi, gustato riscaldato oppure a temperatura ambiente, si gusta un pesce fresco.
Come la carne, così il pesce non vuole mai stare solo a tavola. È regola quindi per qualsiasi pesce presentarlo accompagnato da una fresca insalata verde. Buona usanza è anche che un pesce in bianco venga contornato di patate lesse intere, non condite.

Pesce surgelato

Il pesce surgelato quando è preparato con i dovuti accorgimenti è molto buono.
È pescato in mare aperto quindi è saporito; se è stato ben confezionato e viene cucinato con le attenzioni dovute non perde la morbidezza delle carni e neanche il profumo di mare.
Oggi si surgela il pesce con un processo veloce. Appena pescato, il pesce viene messo nei congelatori ventilati e lì surgelato. La sua conservazione non è molto durevole perciò richiede la protezione di una sfoglia di ghiaccio. Quindi fare attenzione alla quantità da acquistare, perché quando in seguito viene privato delle sfoglie di ghiaccio il pesce perde circa 100 grammi ogni 1/2 chilo.

Per pulire i pesci surgelati considerare che in quasi tutte le ricette di cottura in umido si consiglia di cucinarlo ancora un poco duro di ghiaccio, perciò prima di pulirlo tenerlo a temperatura ambiente un'ora (di meno se la stagione è estiva).
Non porlo sotto l'acqua corrente altrimenti perde l'umore che è nelle sue carni. Appena la sfoglia di ghiaccio che ricopre il pesce inizia a spaccarsi, toglierla con le mani, prima che si sciolga naturalmente. Pulire il pesce aiutandosi con le punte chiuse di un paio di forbici per estrarne le viscere (ogni ricetta di pesce contiene l'indicazione su come pulirlo). Sciacquarlo con velocità quando è ancora duro di ghiaccio e quindi cucinarlo ancora lievemente surgelato.
Queste accortezze servono a non far disperdere la freschezza del pesce che sta sotto il ghiaccio. Infatti se la sfoglia viene staccata prima di sciogliersi naturalmente, il pesce resta ancora duro e mantiene il suo profumo di mare.
Per lo stesso motivo deve venire cucinato ancora un po' duro di ghiaccio senza essere passato sotto l'acqua corrente. Sarà stato sciacquato prima.
Quando il pesce surgelato deve venire fritto nell'olio bollente, operare nel modo seguente: tenerlo per un'oretta fuori del freezer. Ancora duro di ghiaccio pulirlo e sciacquarlo velocemente. Porlo quindi in un colapasta ed attendere che si scongeli naturalmente, del tutto.
Non sciacquarlo oltre e friggerlo.
Il pesce surgelato deve essere consumato appena cucinato, non riscaldato, perché risulti di buon sapore.
È opportuno acquistare il pesce intero, non pulito, perché quando viene trattato in casa con gli accorgimenti indicati mantiene maggiormente il suo sapore di mare e la morbidezza delle carni.
Il pesce dovrebbe essere surgelato con la testa e la coda, anche se pulito.
Purtroppo oggi questo non avviene: la testa, piccola o grande, viene rigettata in mare e i pescecani godono di quanto noi veniamo a perdere, perché è proprio dalla testa che deriva il vero sapore e umore del pesce.
Auguriamoci che nel tempo le industrie di conservazione in ghiaccio comprendano che scartando la testa si fa un danno al pesce. Questo, cucinato senza testa, perde

parte del suo sapore e non conferisce più a ricette caratteristiche come la «Zuppa di pesce», l'inconfondibile gusto.

Cotture dei pesci

Lessare. Il pesce va lessato ponendolo in acqua fredda salata insieme ad una mezza cipollina, un gambo di sedano e mezza scorza di limone.
L'acqua non deve mai raggiungere un forte bollore e non superare il tempo di cottura indicato nelle singole ricette. Questo varia a seconda delle dimensioni del pesce e della sua forma. Far cuocere per troppo tempo il pesce lo rende molle e non più saporito; così pure non conviene cuocerlo poco perché la sua carne non è buona cruda. È opportuno quindi dopo averlo cotto al giusto punto, lasciarlo nella sua acqua calda per 15-30 minuti perché possa finire di cuocere bene. (Per una buona presentazione, v. p. 484 “Dentale in bianco”).
Alcuni pesci come il salmone o il pesce persico non risultano saporiti se vengono lessati in acqua. Essi richiedono una bollitura in brodetti di pesce o in brodi particolari al vino, come è scritto nelle varie ricette.
Il pesce risulta cotto quando la forchetta infilata nel suo dorso viene a sfilarsi con facilità e quando gli occhi acquistano un color panna.

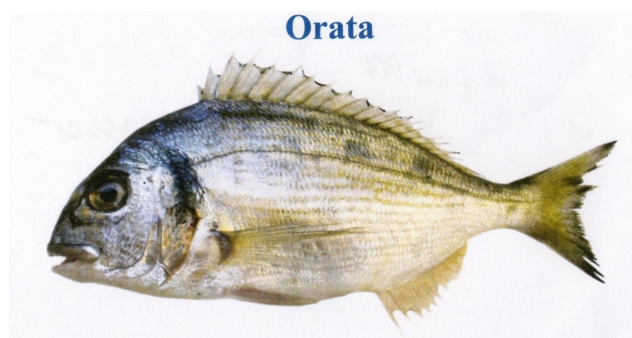
Affogare. È questa una metodica indicata per pesci sottili come la Sogliola o il Rombo che richiedono brevi tempi di cottura, che consiste nel farli cuocere nel poco liquido a loro necessario (olio, brodo).
Disporre il pesce col liquido richiesto dalla ricetta, con odori come la cipolla, coprire e fare sobbollire lentamente sul fornello o in forno. Il sugo man mano si asciuga e ciò che rimane serve come salsetta sul pesce.

Brasare. È una cottura simile a quella che si usa per la carne, ma fatta su fuoco molto più moderato. Indicata per pesci grossi e spessi, come l'Orata, il Dentice, il Salmone.
Il pesce va posto sopra uno strato di odori e condimento e cucinato sul fornello o in forno, senza liquidi. Va bagnato con vino o succo di limone, a seconda della ricetta e irrorato dallo stesso fondo cottura che è nel tegame. Può venire coperto di un paio di mezze scorze di limone senza succo e aperte a ventaglio.

Grigliare. Per questo tipo di cottura non sono indicati i pesci molto grossi perché non avrebbero modo di cuocere bene internamente.
Ungere il pesce di olio di oliva e porlo sulla graticola già rovente in modo da ottenere una immediata crosta sulla superficie che ne proteggerà le carni in cottura. Continuare a oliare il pesce mentre va cuocendo e salarlo quando è nel piatto.
Un mazzetto di prezzemolo, bagnato in una tazzina di olio di oliva, raggiunge bene lo scopo di ungere.
I pesci dal forte sapore e molto grassi come il Cefalo o il Dentice risultano ottimi cotti sulla griglia.

Rosolare. Quando il pesce viene rosolato risulta più saporito; non è detto che si debba rosolare soltanto la carne. Naturalmente non tutte le cotture richiedono questo trattamento e non tutti i pesci sono adatti.
È opportuno far rosolare pesci dal taglio piuttosto grosso e dalle carni dure.
L'Orata, il Dentice, il Calamaro, quando vengono cotti in padella o brasati necessitano di una delicata rosolatura.
Si possono rosolare su fuoco moderato, da ambo i lati, per breve tempo nello stesso condimento in cui devono cuocere.

Cuocere a vapore. La cottura a vapore è l'ideale per mantenere le carni del pesce inalterate e ricche di tutte le loro proprietà. I minerali, le proteine, le sostanze di amido non vengono perdute durante la cottura; soltanto i grassi fuoriescono e questo, con la dieta moderna, è molto gradito.
Le carni cuociono non al calore della fiamma ma per opera del vapore acqueo che viene fuori dall'acqua sottostante che bolle.
In commercio vi sono teglie e pentole per questo tipo di cottura. Se risulta difficile procurarsele ci si può organizzare da sé. In una larga pentola colma di acqua inserire una pentola più stretta e alta e dentro mettervi una retina di metallo sollevata su cui poggiare il pesce. Coprire e far bollire l'acqua.
Il vapore acqueo che esce lateralmente dalla pentola larga cuocerà il pesce (che sta sollevato perché poggiato sulla retina).

Friggere. La frittura è adatta per pesci interi che non siano più grandi di 150 grammi ognuno (merluzzetti, triglie, alici).
Oppure per pesci grandi tagliati a pezzi o a trance (anguille, merluzzo).
Il sistema migliore di friggere ogni tipo di pesce è quello di infarinarlo e metterlo in olio di oliva abbondante e fumante.
La cottura deve avvenire per brevissimo tempo su fuoco molto vivace.
È errato ritenere di friggere un pesce in olio su fuoco moderato e per più tempo perché in questo caso non si migliora la cottura e il pesce resta crudo.
L'olio di oliva dà corpo alla carne morbida del pesce, al contrario di altri oli che ne fanno disperdere l'umore.

Indicazioni specifiche sulle carni

Manzo e vitello

La carne di manzo appartiene al vitello adulto.
Ha colore rosso carico, è venata di grasso, è ricca di sangue e di qualità nutritive. Risulta più saporita della carne di vitello. È detta anche «carne rossa».
La carne di vitello (o vitella) ha un colore roseo, una grana molto fine e contiene poco sangue e poco grasso. È più delicata e digeribile della carne di manzo e risulta meno saporita. Il vitello è più giovane del manzo e per questa ragione le sue carni contengono più acqua e quindi sono meno ricche di sostanza. La carne di vitello è detta anche «carne bianca».
A seconda dell'età dell'animale, si distingue il vitellino, il vitello, il vitellone.
Il vitellino ha pochi mesi di vita. Il vitello non supera un anno di età. Il vitellone va da un anno a due anni di vita.

Cotture delle carni

Le carni non bovine richiedono una cottura di un certo tempo su fuoco moderato per venire cotte internamente in quanto non sono buone «al sangue».
Invece la carne bovina da arrostire richiede una cottura su fiamma vivace e per breve tempo (fette in padella, bistecche arrostite, roast- beef).
Quando è così cucinata risulta rosea internamente, ricca del suo sangue, tenera e saporita, perché il calore forte coagula i succhi e le sostanze proteiche e non li fa fuoriuscire dalla carne.
Una fetta di carne bovina di 100 grammi va cotta in padella su fiamma vivace 1/2 minuto per lato (scaloppina, pizzaiola). Una bistecca di 200 grammi va cotta sulla graticola su fiamma vivace 1 minuto per lato.
Un pezzo di carne di 1 chilo va cotto a roast-beef in forno a forte temperatura per 35 minuti. Invece per brasare in forno o sul fornello qualsiasi tipo di carne, la cottura deve essere più lenta e quindi più lungo il tempo di permanenza sul fuoco.
Un pezzo di carne intero di 1 chilo da brasare cuoce in 1 ora e mezza.
La fetta di carne invece, pur se cotta con salse, deve avere la cottura detta sopra. (La scaloppina e la pizzaiola devono cuocere *per breve tempo* in sughi già pronti !)
Primo accorgimento per un buon risultato sta nella scelta del taglio secondo il tipo di cottura da fare; ogni ricetta del libro indica quale taglio specifico acquistare.
Inoltre tutte le carni (tranne la macinata e la scongelata) devono frollare; devono

permanere nel frigorifero di casa, chiuse in carta, per 2-3 giorni anche se il macellaio le ha vendute un paio di giorni dopo la macellazione. Le fibre muscolari e i tessuti connettivi devono avere il tempo di allentarsi per rendere il taglio tenero al palato. Naturalmente meno la carne è consistente e meno deve frollare (una fetta di filetto di vitellino può permanere in frigorifero 1 giorno).
La carne va salata a cottura ultimata perché al contatto del sale perde sangue e proprietà nutritive. Le fette di carne vanno salate durante gli ultimi secondi di cottura un taglio grosso è sufficiente salarlo 6-7 minuti prima della fine della cottura.
Per constatare se una carne di taglio grosso è cotta, infilare le punte di una forchetta nella zona più spessa. Se la forchetta si sfila con facilità, la carne è cotta.
I minuti di cottura indicati rappresentano il tempo massimo per ottenere una carne sugosa e sostanziosa.

Lessare

Quando si deve lessare la carne considerare che i metodi sono due. Mettere la carne in acqua fredda fa risultare un brodo migliore perché i succhi e le proteine della carne vanno tutte nell'acqua e galleggiano, formando quella schiuma grigiastra che va schiumata. Mettere la carne in acqua che bolle fa risultare la carne più succosa e sostanziosa perché i succhi e le proteine non vanno tutti nell'acqua: la carne, al contatto del calore, si rapprende e impedisce ai succhi e alle proteine di fuoruscire. Scegliere quindi il metodo di cottura adatto alla ricetta, legare la carne con spago sottile, porla in una pentola con acqua fredda (o che va bollendo). Aggiungervi gli odori (cipolla, carota, patata, gambo di sedano, pomodoro) e sale.
La pentola deve essere proporzionata al taglio perché l'acqua non deve essere abbondante; una giusta quantità che non superi il volume della carne lascia più sapore e sostanza. In seguito, quando si toglie la carne cotta, si può allungare il brodo a piacere e dargli un bollore.
All'inizio della bollitura è necessario schiumare: togliere col mestolo forato la schiuma grigiastra che sale in superficie.

Brasare

Per brasare s'intende una cottura lenta, coperta, insieme a condimenti, odori, legumi indicati dalla ricetta. Porre il taglio di carne legato con spago sottile in un tegame in cui vi sia il condimento già molto caldo, e farlo rosolare girandolo nei suoi quattro lati (v. Rosolare in pagina seguente). Il pezzo di carne al contatto del calore acquisisce subito una crosticina su tutta la superficie. Questa crosticina dimostra la avvenuta coagulazione dell'umore e dei succhi proteici della carne e impedisce loro di fuoruscire. Quindi il taglio resta internamente ricco di sostanze.
Coprire e lasciar brasare molto lentamente aggiungendovi quanto richiesto dalla ricetta (cipolla già rosolata, carota, vino). La cottura coperta su fuoco molto moderato riesce a mantenere nel tegame una giusta umidità.

Per una buona brasatura non si dovrebbero aggiungere liquidi ma continuare la cottura asciutta. Se è necessario versare due cucchiai di acqua o brodo, questi devono essere molto bollenti e vanno versati goccia a goccia perché la carne calda indurisce al contatto con un liquido freddo. Quando la carne risulta cotta, salarla, porla su un piatto e versare nel tegame due cucchiai di brodo o di acqua per recuperare l'umore attaccato al fondo. Far bollire, amalgamare e versare questo fondo cottura sulle fette di carne che con questo sistema è rimasta saporita del suo umore e della sua sostanza.

Rosolare

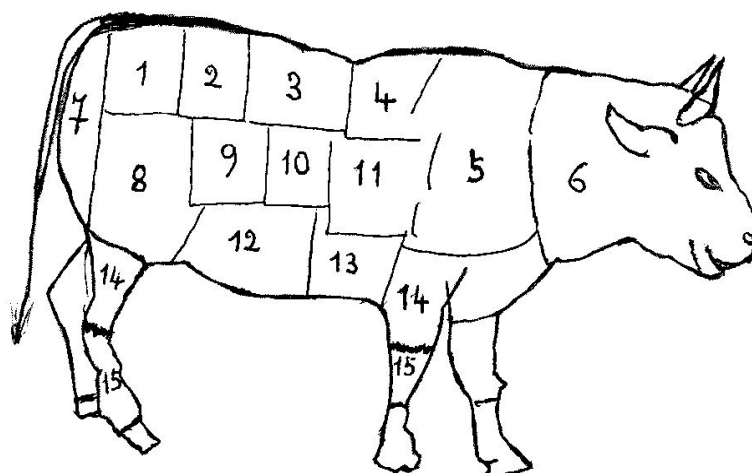
Una carne da brasare va rosolata prima o dopo la cottura.
Con la rosolatura la carne si insaporisce del condimento e si forma uno strato di crosta sulla superficie. Questa crosta mantiene nella carne la sostanza perché durante la cottura non la fa fuoruscire. Non sono da rosolare le carni da lessare né quelle da cucinare alla griglia o da arrostire in forno.
Prima di rosolare un pezzo di carne legarlo con spago sottile quindi sistemarlo nel tegame con il condimento col quale deve cuocere. Rigirarlo da tutti i lati, scoperto.
Un piccolo involtino deve rosolare soltanto 2-3 minuti su fuoco moderato, altrimenti la carne sottile di cui è composto si indurisce. Un pezzo di carne grosso deve rosolare 5-6 minuti da tutti i lati, scoperto, su fuoco medio.

Glassare

La carne va cotta moderatamente, coperta, insieme al condimento e agli odori. Questa cottura, pur rendendo gustosa la carne, la priva delle sostanze e delle proteine.
Più a lungo viene cotta e maggiormente viene privata del suo umore.
Per glassare una carne sistemarla in una casseruola con il condimento e gli odori e farla cuocere come richiede la ricetta fino a quando i liquidi si asciugano e la carne diventa lucida e si insaporisce. Se non si aggiunge alcun odore la carne acquista il classico sapore di arrosto-morto.

Grigliare

Tutti i tipi di carne sono indicati per questo tipo di cottura che è il più antico e naturale. Oggi non è facile eseguire in casa una cottura sopra una vera brace.
Un tempo si usava grigliare sulla fiamma dei camini; molte famiglie oggi sono provviste di un piccolo fornello con griglia da usare in giardino. Si ottiene un risultato soddisfacente anche ponendo una graticola chiusa sopra un fornello a gas. Porre sul fornello la graticola non unta. Quando è calda mettervi la carne ben unta da tutti i lati.
Il tempo di cottura dipende dalla dimensione del pezzo di carne e dalla sua consistenza, se più o meno delicata. Il sale va messo sulla carne quando è nel piatto perché il sale priva la carne del suo sangue.

Tagli del manzo e del vitello

Tagli del bovino.

Mi auguro che la figura, insieme alle indicazioni date nelle mie ricette, possano far risolvere quel grosso problema che si presenta quanto si va ad acquistare della carne. Perché la scaloppina, la cotoletta o il roast-beef risultano teneri e succulenti soltanto se si rispetta la scelta del taglio specifico in ogni ricetta. Guardando questa figura, si trova il taglio da me segnalato per poterlo indicare in macelleria. Pregherei il lettore, dopo aver scelto il taglio indicato dalla ricetta, di leggere (una volta !) il paragrafo «Cottura delle carni» a p. 38 per un buon trattamento del pezzo e della frollatura.

Animelle. N. 1, 2, 3 e 4 della figura, *s*ono glandole molli e bianche che si trovano nella spina dorsale. Generalmente vengono cucinate lessate o gratinate in forno.

Carré. Comprende tutte le costole, dal collo al lombo. Può venire cucinato intero con le ossa (sella) oppure disossato, o a fette (v. Costolette).

Cervello N. 6 della figura, è nella testa. Permette ottime preparazioni, bollito o gratinato, specialmente se appartiene ad un vitello giovane.

Colarda (*Pezza* a Roma). Tra il n. 7 e il n. 1 della figura, è un taglio verso l'alto del bovino, tra il Girello e il Primo taglio. Le fette risultano molto sugose e possono venire preparate in padella su fuoco vivace.

Colardella. Tra il n. 8 e il n. 2, della figura, è la fine della Colarda e si trova sopra il Pezzo a cannella e vicino alle Lombate. Per questo motivo è un taglio molto tenero e le fette risultano ottime se cucinate come detto per la Colarda, arrostite o su graticola.

Collo. N. 6 della figura, indicato per sughi e macinati.

Cont...

Corazza. È tra il n. 5 e il n. 11 della figura, tra le costole e il petto, sotto l'ascella del bovino. Ottimo per il bollito perché la carne non si asciuga in cottura e risulta saporita.

Costolette (o Costate). N. 3 e n. 4 della figura. Si ricavano dalla parte di animale che va dal collo al lombo. Le più tenere sono indicate nella figura con il n. 3, sul dorso del bovino. Possono venire cucinate arrosto ma anche a cotoletta, a scaloppina, alla pizzaiola eventualmente private dell'osso.

Filetto. N. 2 della figura, tra il rene e il Lombo. Quando il Filetto non viene separato dal Lombo si ottengono bistecche che contengono una porzione di Costole e una di Filetto come la famosa Bistecca fiorentina. Quando viene separato dal Lombo si presta a molte altre preparazioni sia a taglio intero (glassato, arrosto-morto) che a fette.
Quando si deve preparare a fette si può dividere in tre parti. La superiore vicino al taglio della coscia è più ricca di tendini e dà origine a fette grandi; dalla parte centrale si ottengono belle fette usate per «Chateaubriant»; da quella inferiore si ottengono piccole fettine rotonde, le più prelibate usate per «Tournedos».
Le fette del Filetto vanno tagliate spesse perché sono tenere e sugose.

Fracosta. N. 4 della figura, tra le Costole e il Collo. Le fette non si presentano bene come le costolette ma risultano ugualmente tenere e sugose.

Frattaglie. Sono il cuore, il fegato, il rognone, la milza e il cervello.

Gamboncello (o muscolo). N. 15 nella figura. Comprende la gamba inferiore unita al garretto. E muscoloso, indicato per brodi o per altre preparazioni particolari sia a fette spesse (Ossobuco alla milanese) che a taglio intero al forno o in brodo.
Il Gamboncello posteriore e più saporito di quello anteriore.

Girello. N. 7 della figura, sotto la Punta di natica e va nel senso dell'altezza del bovino. Si offre per preparazioni al forno pregiate per presentabilità e gusto (Vitel tonné).

Guancia. N. 6 della figura, è nella testa, indicata per brodi.

Girellino di spalla (o Piccolo Girello). N. 5 della figura. Ha la stessa forma del Girello ma è più piccolo e con un nervo al centro. Indicato per bolliti, spezzatini, macinati.

Lombata. N. 2 della figura, alla fine delle Costolette. E il taglio che comprende i Lombi del bovino. Cont....

Lingua. N. 6 della figura, è nella testa, In genere viene preparata salmistrata.

Ossobuco. N. 15 della figura, è un taglio trasversale della tibia. Viene cucinato a fette con l'osso il cui midollo conferisce un particolare sugo al fondo di cottura. (Ossobuco in gremolada è specialità milanese.)

Muso. N. 6 della figura. È indicato cucinato bollito, per antipasti con insalata.

Paillard v. Punta di natica.

Paletta. N. 14 della figura, sopra il ginocchio, verso il dietro della gamba e viene tagliata nel senso dell'altezza del bovino. Si presta per un bollito eccellente, perché conferisce molto sapore al brodo. La parte iniziale è più nervosa ma andando verso il basso risulta più carnosa.

Pancetta. N. 12 della figura. È la pancia del bovino e può venire usata per sughi, brodi...

Pettola di spalla. N. 5 della figura, avvolge la spalla anteriore. È indicata per bolliti, spezzatini, macinati. Si presenta in un taglio piano e largo.

Pezzo a cannella (Rosa a Roma). N. 8 della figura, sul davanti della gamba. È largo, rotondo e va nel senso dell'altezza del bovino, verso il basso, vicino al Primo taglio. Se ne ricavano fettine tenere per tutte le preparazioni in padella e per involtini.

Piccione. N. 14 della figura, si trova sopra il ginocchio. È un taglio grasso e viene usato per polpette, brodi, come la Paletta. Quello della zampa posteriore, è più prelibato.

Primo taglio (Sotto pezza a Roma). N. 8 della figura. È a forma di triangolo. La parte più stretta si trova a fianco del Pezzo a cannella e la parte più larga scende verso il basso del bovino. Ottimo per brasati al forno, anche farciti dopo avervi scavato una tasca interna.

Punta di natica (Noce a Roma). N. 7 della figura, sopra il Girello. Dalla coda del bovino scende verso il basso. Se ne ricavano pezzi interi per brasati, se tagliata nel verso lungo; fettine per cotolette o involtini o da saltare in padella, se tagliata nel verso largo (dette *Paillard*).

Punta di petto. N. 13 della figura. Viene usato per bolliti, macinati, spezzatini.

Scorzetta (o Roast-beef). N. 2 della figura. È il taglio sotto il filetto, alla fine delle

costole. Può venire disossato per preparazioni in forno a taglio intero. Oppure tagliato a fette da saltare in padella.

Spuntatura di costole (Tracchiulelle nel Napoletano). N. 10 della figura. Sono le punte delle costole. Sono tenere e ricche di umore e conferiscono sapore eccellente ai sughi. Usate nel Ragù napoletano.

Spuntature di lombate. N. 9 della figura. Come quelle delle costole conferiscono sapore particolare ai sughi.

Stinco (o Tibia). N. 15 della figura. È la parte dell'arto compresa tra il ginocchio e l'articolazione della zampa. Tagliato a fette nel senso orizzontale viene chiamato *Ossobuco.*

Trippa. N. 12 della figura. È lo stomaco, quello dei ruminanti e specialmente dei bovini viene tagliato in listarelle e cucinato.

Mucca pazza

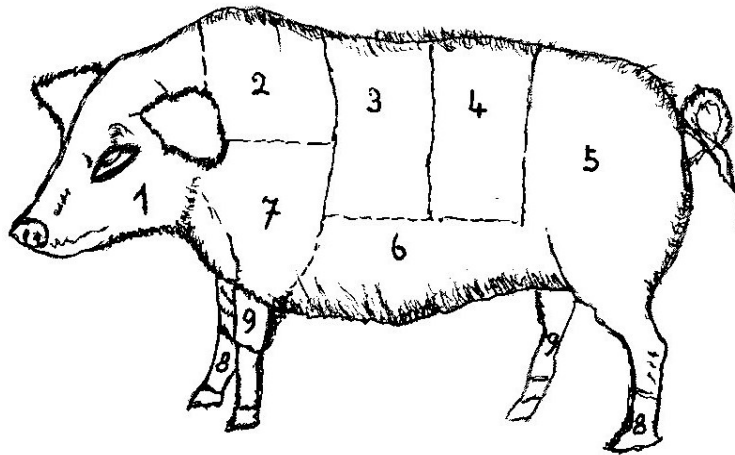
Dal 31 marzo all'ottobre 2001 il Consiglio dell'Unione Europea a Bruxelles ha vietato la vendita delle bistecche con osso di bovino perché alcune mucche si erano ammalate della «Encefalopatia spongiforme bovina».
La Gran Bretagna aveva esportato in tutto il mondo 200.000 tonnellate di un mangime per bovini fatto di ossa di animali, che aveva provocato la malattia.
Il morbo colpisce il cervello e il midollo spinale dell'animale; ecco perché la testa del bovino e la carne appartenente alla spina dorsale (dove è il midollo spinale) sono stati considerati pericolosi.
Furono effettuati controlli molto severi nei nostri macelli e, dopo circa un anno, la vendita della carne bovina riprese liberamente.

Bufalo

Il bufalo, mammifero originario dell'India, diffuso in molte parti del mondo allo stato domestico, viene utilizzato come bestia da soma.
Dal suo latte si ricavano le famose mozzarelle.
Le sue carni presentano qualità nutritive uguali a quelle della carne bovina, per quanto riguarda la composizione proteica, il contenuto vitaminico e minerale, e inoltre hanno un basso contenuto di grassi.
Sta quindi alle massaie moderne creare ricette per rendere le carni di questo animale più gradevoli al gusto e poterle usare nelle nostre cucine.

Maiale

L'Italia, la Francia, la Germania, l'Inghilterra sono nazioni che allevano pregiate razze di suini. Una buona carne di maiale deve avere un colore roseo, una grana piuttosto fitta e deve essere contornata di grasso. La cottura della carne suina va fatta su fuoco moderato perché il pezzo abbia tempo di cuocere internamente. Una cottura «al sangue», come per la carne bovina, non è indicata perché non risulta saporita. Riguardo ai tempi di cottura del maiale, un pezzo di 1 chilo cuoce in forno a temperatura moderata 1 ora e 10. Una costoletta di 150 grammi cuoce in padella su fiamma moderata 1 minuto e mezzo per lato. Una fettina sottile cuoce 1 minuto per lato su fiamma moderata. Riguardo al modo di cottura del maiale, v. «Cotture delle carni» alle pp. 38-40.

Tagli del maiale

Tagli del maiale.

Come è stato detto per i «Tagli del manzo e del vitello», anche i tagli del maiale hanno il rinvio specifico da ciascuna ricetta a queste pagine.
Per un buon trattamento della carne, pregherei il lettore, dopo aver scelto il taglio indicato dalla ricetta, di leggere il paragrafo «Cotture delle carni» alle pp. 38-40.

Àrista. Nn. 3 e 4 della figura. È la Lombata del maiale cioè comprende il Filetto, il controfiletto, le vertebre che li uniscono. È intesa cioè come la parte più nobile, migliore del maiale (v. Lombata).

Carré. Nn. 2, 3 e 4 della figura. Comprende tutte le costole. Viene cucinato come la Lombata (v. Lombata).

Cont....

Costolette. Nn. *2, 3* della figura. Tagliate a fette con l'osso sono ottime arrosto.

Collo. N. 1 della figura e viene usato per confezionare lardi.

Filetto. N. 4 della figura, è come quello del bovino ma più piccolo. E' la parte sottostante alla Lombata.

Frattaglie. Sono le interiora dell'animale macellato. Nel maiale il fegato, il cuore, il polmone vengono usati per dare più sapore alle salsicce; separatamente anche per altre preparazioni. Il polmone, il cuore e la trachea vengono cucinati per il caratteristico piatto napoletano detto «Soffritto».

Lombata. Detta anche À*rista (*v. Àrista). Nn. 3, 4 della figura e comprende quasi tutte le costole fino all'ottava circa. Se il pezzo viene tagliato trasversalmente se ne ricavano ottime lombate che possono venire presentate con osso o senza. Se viene lasciato intero se ne ricavano pezzi di carne pregiati da brasare che, anche in questo caso, possono venire disossati o lasciati con le ossa (Carrè).

Pancia. N. 6 della figura. È grassa e viene utilizzata per lardi, strutto, pancetta, guanciale.

Petto. N. 7 della figura; è grasso. Se fresco viene adoperato per ragù, farce... Se salato, per confezionare lardi. Se affumicato fornisce un ottimo bacon.

Piedi. N. 8 della figura; contengono la cotica. Si prestano a preparazioni molto rustiche e gradite agli amanti del gusto della cotica. Un tempo ne facevano cotolette.

Prosciutto. Si ricava dalla coscia, nella figura al n. 5. Quello fresco è ottimo da brasare al forno o sul fornello e per farne fettine per cotolette, involtini... Una volta salato e fatto essiccare, il prosciutto è messo in commercio crudo, cotto o affumicato.
Il crudo di Parma ha un ottimo gusto, il San Daniele è dolce, il prosciutto di montagna è più saporito, quello di York (Inghilterra) più delicato.
Il cotto viene da Parma, Praga, York e può essere anche bollito o brasato.
L'affumicato è di Bayonne (Francia), della Westfalia e di York.

Spalla. N. 7 della figura. Da essa si preparano bolliti, macinati, ragù. Si può anche trattare come il prosciutto e ne risulta il Prosciutto cotto di spalla che è idoneo in cucina per ripieni e lavorazioni varie. E più economico del vero prosciutto.

Spuntature. Nn. 2 e 3 nella figura. Sono le punte delle costole; vengono usate per preparare saporite salse come nel caratteristico Ragù napoletano e a Napoli vengono chiamate «Tracchiulelle».

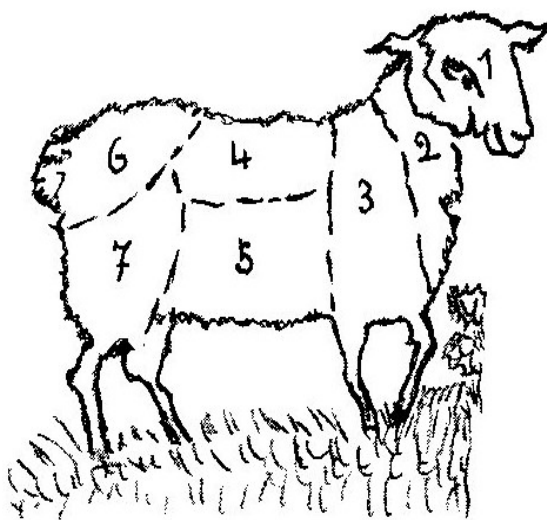
Cont....

Stinco. N. 9 della figura. È la parte degli arti compresa tra il ginocchio e l'articolazione della zampa.

Testa. N. 1 della figura. Serve a confezionare la Coppa, rustico salume ricco di carni e cartilagini, che si può preparare anche in casa.

Agnello e capretto

L'agnello è l'ovino figlio della pecora che non supera 1 anno di età.
L'agnellino di latte è l'ovino nei primissimi mesi di età.
L'agnellone supera i 6 mesi di età. Il capretto è il figlio della capra nei primissimi mesi di vita. Viene cucinato e trattato come l'agnello. La cottura di questi ovini è piuttosto lunga e lenta perché «al sangue» non risultano gradevoli.
Il metodo che rende queste carni più digeribili e saporite è l'arrostimento sulla brace o al forno. La costoletta è piccola e saporita; su fuoco medio di una brace cuoce 2 minuti per lato. La spalla, a pezzi sul fornello o in forno a temperatura moderata, cuoce 20 minuti. Il cosciotto di agnello su fuoco moderato cuoce 40 minuti.
Il cosciotto di agnellone su fuoco moderato cuoce 1 ora e 20 minuti.

Tagli dell'agnello

Tagli dell'agnello.

L'agnello viene tagliato a pezzo intero (Sella, Cosciotto...), oppure a costolette staccate tra loro, oppure a pezzettini comprendenti osso e carne anche separati tra loro (spezzatini, bocconcini vari...). Cont.....

Altro metodo molto indicato per tagliare l'agnello è l'intaccatura.
Per cucinare l'agnello al forno o anche in padella in vari pezzi da servire in singole porzioni, è opportuno farsi intaccare il grosso pezzo scelto in vari punti prima di cucinarlo. Così intaccato risulta morbido e non si secca, perché vengono rotte e staccate soltanto le ossa (nel punto intaccato) e non la carne che, rimanendo intera, non si asciuga durante la cottura. Dopo averlo cucinato è facile con un paio di forbici tagliarlo nei punti dell'intaccatura per dividere i pezzi di carne tra loro.
Come per tutti gli altri animali (tranne quelli di allevamento, come il pollo), le carni devono frollare prima di essere cucinate, per potere risultare morbide. Quindi devono rimanere nel frigorifero di casa per 2-3 giorni, chiuse in carta e non in plastica che le fa trasudare, perché le loro fibre muscolari e i tessuti connettivi possano avere il tempo di allentarsi. Soltanto dopo la frollatura le carni risulteranno tenere al palato.

Animelle. Come le Cervella, le Animelle sono frattaglie pregiate dell'ovino. Richiedono una cottura in acqua prima di essere preparate; in genere contornano, guarniscono una pietanza.

Carré. N. 4 della figura, inizia dalla Sella e comprende tutte le costole. Può essere cucinato intero per un piatto importante, oppure diviso in tutte le sue costolette.

Cervella. Le Cervella sono frattaglie dell'agnello molto delicate.

Collo. N. 2 della figura. E un taglio grasso, poco usato.

Cosciotto. N. 7 della figura. È la parte più carnosa e pregiata (insieme alla sella) dell'ovino. Può venire privato dell'osso e cucinato intero ripieno di erbe odorose, oppure trinciato in pezzi con l'osso e preparato in forno. Cucinati insieme i due cosciotti, sono alla base di un piatto detto in Francia «Double». Cucinati uniti alla sella, danno origine alla pietanza detta in Italia «Barone».

Costolette. N. 4 della figura. Cucinate arrosto sono squisite. V. Carré.

Petto o pancia. N. 5 della figura. Vengono utilizzati nella preparazione di sughi.

Sella. N. 6 della figura, tra la coscia e le costole. Insieme al cosciotto è la parte più pregiata dell'agnello. Può essere lasciata intera, con i due fianchi e usata per preparazioni importanti. Oppure può venire tagliata in due parti e poi divisa in tante piccole lombatine.

Spalla. N. 3 della figura. Usualmente viene tagliata a pezzi con l'osso e cotta al forno o in padella. Oppure disossata per preparazioni varie, anche arrotolata.

Testa. Generalmente non viene usata in cucina.

Cappone, gallina, pollo

Il cappone, la gallina, il pollo, il tacchino, il pavone appartengono alla famiglia dei Gallinacei. Sono detti anche animali da cortile insieme ai Colombacei (piccioni...) e ai Palmipedi (oche, anatre).

Il cappone è il pollo maschio castrato nei primi mesi di vita. Alimentato per farlo ingrassare, viene poi ucciso a un anno di età. Le sue carni risultano molto saporite e se ne ricava un brodo eccellente.

La pollanca è il pollo femmina. Come il cappone viene ingrassata con tecniche particolari e quindi cucinata bollita o stufata.

La gallina molto giovane può venire preparata in brodo e gustata con salse piccanti.
Quando supera l'anno di età risulta buona soltanto per il brodo, come dice il vecchio proverbio: «Gallina vecchia fa buon brodo».

Il pollo è il più gustoso dei gallinacei ed è gradito a tutti. Quando viene cucinato giovane offre piatti di alto livello perché saporito e tenero. La cottura alla brace è la più particolare.

Cottura del pollame

Oggi il pollame più diffuso è quello di allevamento, cioè fatto crescere in recinti chiusi.
Il pollame allevato in libertà, nelle fattorie, da contadini, è più raro ed è detto «ruspante».È opportuno farlo frollare.
Il pollo di allevamento è più delicato sia nella muscolatura che nelle carni di quello ruspante ed è anche meno saporito. Per rendere più gustoso un pollo di allevamento è opportuno rosolarlo e cuocerlo su fiamma vivace. Le sue carni sono fin troppo tenere e non richiedono di essere frollate.

Brasare. Per brasare un pollo di allevamento e rendere le sue carni saporite e tenaci, è opportuno tenerlo su fiamma vivace per 4-5 minuti. Dopo questa rosolatura si è formata una crosta tutt'intorno al pollo che mantiene nelle carni gli umori e le sostanze nutritive e non li fa fuoriuscire durante la cottura, che deve continuare su fuoco forte e senza aggiunta di liquidi.
Il tempo di cottura in forno varia da 40 minuti, se il pollo è intero e piccolo, a 1 ora se è grande. Un pollo a pezzi in padella va brasato per 25-30 minuti complessivamente.
Se il pollo è ruspante la cottura deve avvenire a temperatura più moderata e per un tempo più lungo.
Un pollo ruspante richiede una cottura di circa 2 ore in forno a 170°.

Glassare. La glassatura fa risultare il pollo morbido e delicato, insaporito del condimento e degli odori con i quali è stato cotto, ma privo delle sue sostanze e del suo umore.
Va cucinato su fuoco moderato insieme a odori, vino o altro indicato dalla ricetta, per un tempo più lungo di quello necessario per brasare.

Grigliare. L'antica cottura alla brace è la migliore. Tagliare il pollo in due nel senso della lunghezza e sistemarlo unto del condimento, su una graticola rovente o in forno già riscaldato. Ungerlo di tanto in tanto col grasso che si scioglie nel tegame. Per un pollo giovane sono sufficienti 15 minuti di cottura ogni mezzo pollo. Salare in piatto.

Tacchino

Il tacchino è un volatile da cortile che può raggiungere dimensioni notevoli. Come il maiale, il tacchino richiede una cottura su fuoco moderato e di una durata più lunga di quella necessaria per le carni bovine.
Le sue carni non sono saporite «al sangue» come quelle bovine e su un fuoco vivace diventano dure. Cucinarlo quindi con gli stessi modi di «Cotture delle carni» (v. p. 38-40) ma su fuoco più moderato e per più tempo. Il tacchino piccolo, di 3-5 mesi, offre carni pregiate e bianche e può venire preparato intero e arrosto.

Anatra, oca

L'anatra è del genere dei Palmipedi acquatici. Può essere selvatica o domestica. Vive in paludi e lagune: s'immerge solo con la parte anteriore. Le uova le depone a terra.
Quelle giovani sono maggiormente ricercate per la tenerezza delle carni.
Lievemente asciutte, richiedono in cottura dei condimenti o di essere bardate con del grasso. Dall'anatra si ricava un eccellente brodo.

L'oca è un Palmipede dal becco lungo e grosso. Vi è l'oca selvatica e la domestica.
Ricercata in cucina per le sue carni gustose è la oca che non raggiunge i 6-7 mesi di vita perché in seguito diviene coriacea.
E' dal 390 a. C. che le oche sono... ricordate per il loro stramazzo. Fu in quella data che per il loro baccano sventarono l'assalto dei Galli nel Campidoglio!

Coniglio, cinghiale, fagiano, pernice, quaglia, allodola

Questi animali vivono prevalentemente in libertà. Con rivestimento di pelo sono i conigli, i cinghiali, le lepri...Con rivestimento di penne sono i fagiani, le pernici, le quaglie, le allodole...

Il coniglio selvatico vive sottoterra in gallerie che si scava da sé; ha un gusto

eccellente e viene in genere preparato in salmì.
Il coniglio domestico ha le carni più tenere, ma pur sempre più tenaci di quelle del pollo ed è consigliabile farlo frollare 2-3 giorni nel proprio frigorifero come per le carni bovine.
È opportuno anche tenerlo una mezz'oretta a macerare in aceto prima di cucinarlo.
Le sue carni contengono un elevato contenuto proteico e calorico. Il coniglio va rosolato e quindi cotto in umido per un'ora circa su fuoco moderato. Va tagliato a pezzi come si taglia il pollo e ciascuna ricetta ne indica il taglio e il modo di cottura.

Il cinghiale presenta gli stessi tagli del maiale. Le sue carni sono più scure e meno saporite. Usualmente si tengono a macerare in vino rosso o con altri aromi per alcune ore prima di cucinarle; le parti più usate sono il cosciotto e la lombata.
Più pregiato è il cinghialetto molto giovane le cui costolette sono prelibate in cucina.

Il fagiano, la pernice, la quaglia, l'allodola sono molto ricercati per il gusto eccellente delle loro carni.
Arrostiti, in forno o in padella, richiedono una bardatura di fettine sottili di lardo o di mollica di pane, perché le carni del petto sono molto delicate si asciugano facilmente al contatto con il calore.

Orci per la conservazione dell'olio di oliva.

Indicazioni specifiche sulle cotture e presentazioni delle pietanze

Maccheroni o riso da cuocere in forno

I maccheroni e il riso richiedono la cottura al dente.
E così il Timballo di maccheroni, il Sartù di riso, la Crostata di tagliolini, la Lasagna al forno risultano gustosi quando la pasta è tenace e consistente.
Per ottenere questo risultato la pasta non deve rimanere in forno senza cuocere, perché si allenta. E opportuno quindi usare il forno con dovuti accorgimenti.

Accendere il forno a 280°, 12 minuti prima di mettervi la pietanza, se il forno è a gas; 30 minuti se è elettrico. Tenerlo acceso nella parte sottostante.
Mettere quindi la pietanza in un piano basso del forno. (Se il forno ha 3 piani metterla al I piano. Se ne ha 4, metterla al II piano.) Il calore molto forte porta subito la pietanza alla cottura; infatti dopo 10 minuti si dovrebbero vedere bollicine vivaci al bordo della teglia, il che significa che inizia la cottura e quindi la pasta o il riso sono stati in forno, senza cuocere, soltanto 10 minuti e non hanno subito un grave danno.
Dal momento in cui si vedono le bollicine al bordo della teglia, si può abbassare la temperatura a quella richiesta dalla ricetta e calcolarne da adesso il tempo di cottura.
Quindi togliere la pietanza dal forno e servirla ai ..buongustai.

Torta rustica o dolce da cuocere in forno

Sembrerebbe banale, eppure è molto importante usare bene il forno per una torta rustica o dolce specialmente quando è rivestita di pasta brisée, frolla o sfoglia.
Lo strato di pasta che si trova alla base deve risultare cotto quindi di colore bruno, croccante e non chiaro, umido, inzuppato del ripieno che gli sta sopra.
Per ottenere questo, il piano del forno deve essere quello basso e il calore deve essere forte e sprigionarsi dalla parte inferiore del forno.

Accendere il forno alla temperatura di 280° e attendere che raggiunga questa temperatura. Il forno elettrico è lento e impiega almeno 30 minuti; quello a gas 10 minuti.
Dopo questo tempo mettere la torta su un piano basso del forno. (Se il forno ha 3 piani metterla al I piano; se ne ha 4 metterla al II piano.)
Dopo 10 minuti si vede friggere lievemente intorno al bordo della torta, il che

significa che inizia la cottura. Soltanto allora abbassare la temperatura a 200° e guardare l'orologio per contare il tempo di cottura indicato dalla ricetta.
Passato il tempo indicato la torta va tolta dal forno e tenuta a temperatura ambiente, per poi essere sformata e servita (v. «Pietanze da sformare» a p. 53).
Se i convitati ritardano è sbagliato lasciare la torta in forno perché la pasta perderebbe la friabilità e il ripieno si seccherebbe. Un'ottima soluzione è quella di riscaldarla (v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54).

Panettone da cuocere in forno

I panettoni manipolati col lievito in polvere o con le chiare d'uovo montate a neve richiedono un fuoco moderato e costante per risultare soffici.
La loro buona riuscita dipende da una buona montatura delle uova e da una attenta cottura in forno.

Quando il panettone o i biscotti sono pronti per essere infornati, devono trovare il forno già caldo alla temperatura richiesta dalla ricetta. L'impasto, montato dalle uova o da un lievito in polvere non deve avere il tempo di smontare.
Agire nel modo seguente: accendere il forno alla temperatura richiesta dalla ricetta e attendere che venga raggiunta (20 minuti per il forno elettrico e 10 per quello a gas).
Tenere sempre il fuoco acceso nella parte inferiore del forno. Mettere quindi la teglia su un piano basso, al primo piano se i piani sono 3, al secondo se sono 4. Calcolare il tempo di cottura da quando la teglia entra nel forno.
Durante la cottura non aprire il forno ad evitare che correnti d'aria facciano smontare l'impasto che va montando. Quando il tempo indicato dalla ricetta è trascorso, spegnere il forno e lasciare raffreddare il dolce senza estrarlo.
La persona poco pratica del forno, può controllare la cottura di un panettone infilando uno stecchino nell'impasto. Se all'uscita risulta asciutto, il panettone e' cotto.

Pietanze da sformare

Tutte le pietanze elaborate in un'unica preparazione e gratinate in forno possono venire sformate e presentate in un bel piatto da portata.
Dopo sformate si possono riscaldare in forno al momento di servire perchè uno sformato, una frittata, un timballo, una pizza, una crostata risultano come appena cotti, se vengono bene riscaldati.

Se la pietanza da sformare è da servire calda, la teglia deve essere rotonda e unta di burro o di strutto (l'olio di oliva tende a far bruciare il cibo e la margarina non è consistente). Se però si preferisce ungere la teglia di olio di oliva bisogna poi spolverizzarvi pane grattugiato se la pietanza è rustica, farina se è dolce.
La preparazione della pietanza va eseguita in modo che gli ingredienti liquidi non

tocchino il fondo della teglia; le varie salse di pomodoro o di besciamella devono venire messe fredde nelle preparazioni, altrimenti scendono sul fondo e durante la cottura fanno attaccare la pietanza alla teglia.
Quando si toglie la pietanza dal forno si deve attendere qualche minuto prima di sformarla; se la torta è fatta con pasta frolla si deve sformare tiepida altrimenti la pasta frolla si rompe.
Una pietanza da servire il giorno dopo conviene sformarla quando è del tutto fredda e riscaldarla al momento (v. «Pietanze da riscaldare in forno» al paragrafo seguente). Passare quindi la lama di un coltello non a punta tra le pareti della teglia e la pietanza, quindi capovolgere la teglia sopra un coperchio piatto. Sfilare la teglia dalla pietanza e al posto della teglia poggiare il piatto in modo che vada sul fondo della pietanza. Capovolgere di nuovo in modo che la pietanza risulti sopra al suo piatto da portata.

Se la pietanza da sformare è un semifreddo, dopo aver passato la lama di un coltello tra le pareti della forma e il dolce, tenere per un minuto sul fondo della teglia una tela bagnata di acqua calda; asciugare e sformare.

Pietanze da riscaldare in forno

Riscaldare una pietanza è un 'arte. Il cibo deve rimanere croccante come quando esce dalla prima cottura e deve risultare ben caldo.
La pasta per pizza deve restare morbida e friabile; quelle brisée, frolla e sfoglia devono rimanere tenaci e croccanti, i maccheroni o il riso in timballi devono restare al dente. Per ottenere questo si devono usare il forno a gas o quello elettrico; il forno a microonde ammolla la pasta croccante, rende sfatti i maccheroni e il riso, bagna la pasta per pizza perché cuoce il cibo dall'interno verso l'esterno.
E risaputo invece che la classica cottura di tutti i cibi va fatta dall'esterno verso l'interno, come fanno il forno a legna, quello a gas e quello elettrico (gli arrosti vanno cotti sulla brace, gli impasti di pizze inforno a legna, la pasta alimentare in acqua cuoce dall'esterno verso l'interno).

Si possono riscaldare in forno pietanze di piccole o grandi dimensioni. La pietanza cotta in forno (crostata, pizza, lasagne, torta rustica, sformato...) se è stata cotta in una teglia da tavola, va fatta raffreddare e va conservata in frigorifero nella stessa teglia coperta da un piatto. Al momento di riscaldarla va lasciata nella stessa teglia in cui si trova e così messa in forno.
Se è una pietanza da sformare, sformarla quando è fredda (v. «Pietanze da sformare» a p. 53). Riporla quindi sformata in frigorifero, coperta da una carta non oleata che la farebbe trasudare e quindi ammollare. Due ore prima di riscaldarla toglierla dal frigorifero e metterla sulla leccarda unta di burro. Preriscaldare il forno a 280° e introdurre la leccarda con la pietanza su un piano basso.
Dopo 10 minuti si vedranno bollicine di cottura sulla leccarda; soltanto allora abbassare la temperatura a 200° e contare il tempo di cottura. Cont...

Se la torta è grande (per 6-10 porzioni) deve rimanere nel forno a 200° per 10 minuti, da quando sono iniziate le bollicine. Se la pietanza è di piccole dimensioni come piccoli pasticcini, (croquettes di patate, arancini di riso...) deve stare in forno a 200° per 5-6 minuti da quando sono iniziate le bollicine di cottura.

Fritture da riscaldare

La frittura deve essere riscaldata in modo da risultare croccante come appena uscita dall'olio fumante. Un sistema non grasso è il seguente: mantenere in frigorifero una frittura cotta, coperta da una carta da imballo e non di argento che la farebbe ammollare perché non fa passare l'aria.
Al momento di servirla accendere il forno a 280°. Quando il forno raggiunge la temperatura, introdurre la frittura già sistemata sulla leccarda lievemente unta di burro. Dopo 6-7 minuti si vedranno bollicine di cottura sulla leccarda. Abbassare allora la temperatura a 200° e cominciare a contare il tempo di cottura che deve essere di 5 minuti per piccoli bocconcini.
Patate o altri bocconcini fritti in olio di oliva possono venire riscaldati, immergendoli nuovamente nello stesso olio in cui hanno cotto e che è stato conservato.
Dopo la prima frittura non si devono salare; vanno salati dopo la seconda frittura che consisterà in 1 minuto di immersione in olio fumante.

Bagnomaria

L'ebrea Maria sorella di Mosè guariva le malattie con i suoi medicamenti naturali che preparava tenendo il recipiente con le erbe a bagno in un altro contenente acqua in ebollizione. Questo tipo di cottura è stato chiamato "Bagnomaria", dalla parola "bagno" e da Maria l'alchimista che lo inventò.
E' una cottura base della cucina raffinata perché riscalda o cuoce il cibo mantenendolo morbido, nella sua forma originale, senza ammollarlo (come avviene nel forno a microonde) e senza arrostirlo (come avviene nei forni a gas o elettrici).

Disporre il cibo in un recipiente rotondo coperto da un coperchio. Questo recipiente metterlo in un altro sistemato già sul fornello contenente acqua che bolle.
Se il cibo deve venire soltanto riscaldato, il recipiente o un piatto con la pietanza deve essere più largo e deve venire sistemato sul bordo di quello contenente acqua che bolle, perché non l'acqua ma il vapore acqueo riscaldi il cibo.
Se il cibo deve cuocere, il recipiente che lo contiene deve essere più piccolo e più alto di quello contenente acqua che bolle: l'acqua deve toccare il fondo del recipiente contenente il cibo e questo si cuocerà lentamente.
Le specifiche ricette indicano i tempi di cottura, che iniziano quando l'acqua comincia a bollire.

Lasagne, come prepararle

Le lasagne classiche sono della misura di 5 x 25 centimetri.
Sono confezionate con la pasta all'uovo (le caratteristiche emiliane) o con la farina di grano duro (le caratteristiche napoletane).
Le lasagne di pasta all'uovo possono venire preparate in casa. Ambedue le varianti offrono pietanze da sformare e presentare su un bel piatto da portata.
Oggi è possibile preparare una buona pietanza di lasagne con le sfoglie acquistate in confezione. Sono di pasta all'uovo, della misura di circa 8x14 centimetri e servono anche per confezionare i cannelloni. Le lasagne preparate con la pasta lunga sono sformabili mentre quelle preparate con le sfoglie in confezione non sono sformabili.

Per lessare le lasagne immergerle una per volta, con prontezza e separate, in abbondante acqua salata che bolle vivacemente. Molti usano versare dell'olio di oliva in acqua per non farle attaccare tra loro; a mio avviso è inutile perché è sufficiente immergerle separatamente una per volta. Quando l'acqua riprende il bollore, girarle delicatamente con il manico di un cucchiaio di legno.
Scolarle in un colapasta e quindi versarle in una terrina preparata con dell'acqua fredda. Con le mani prenderle una per volta e distenderle su un paio di canovacci asciutti già sistemati sul piano di lavoro. Lì possono rimanere ore e attendere che la padrona di casa le allestisca nella teglia secondo la ricetta prescelta.

Per sformare le lasagne è necessario che le lasagne siano quelle lunghe, come è stato detto. Il piatto da portata su cui si desidera sformare la pietanza, deve avere il fondo piano e non concavo e naturalmente della stessa misura del fondo della teglia. Questa deve essere rotonda e dal bordo alto 6-7 centimetri.
Gli strati di lasagne in genere sono 5-7. Per fare il primo strato di pasta, disporre le lasagne (bene accostate le une alle altre e non accavallate) facendole partire dal centro della teglia fino a farle pendere fuori del bordo della stessa. Su queste lasagne distribuire il sugo freddo e il ripieno indicato dalla ricetta. Per gli altri 5-6 strati disporre le lasagne ben distese, accostate tra loro e non accavallate, ma evitando che oltrepassino il bordo come fatto per il primo strato. Preparare uno strato in senso verticale e il seguente in senso orizzontale e così di seguito in modo che risultino incrociati tra loro. Se le lasagne sono troppo lunghe, tagliarle.
(Naturalmente tra uno strato e l'altro vanno disposti il sugo e il ripieno). L'ultimo strato deve essere costituito da quelle lasagne appartenenti al primo strato e che sono pendenti fuori del bordo della teglia; esse devono convergere al centro e così chiudere la parte superiore. Se le lasagne che pendono fuori del tegame non arrivano fino al centro superiore, aggiungerne altre sagomandole con l'aiuto di un paio di forbici. Importante è ottenere un bordo ben compatto, con le lasagne accostate tra loro. Se la teglia è stata unta bene, se salse, ricotta, fiordilatte non toccano il fondo, la pietanza si sforma con facilità dopo avere passato la lama di un coltello tra le lasagne e la teglia.

Pesce, come tagliarlo

Il pesce va presentato intero, con testa e coda, coricato. Se è stato lessato, può venire sistemato su un piatto ricoperto da un tovagliolo bianco. Possono contornarlo foglioline di prezzemolo e accompagnarlo insalata verde e patate lessate (v. indicazioni per come lessarlo e presentarlo a p. 484 in “Dentale in bianco”).
Per tagliare un pesce già cotto si deve innanzi tutto dividere in due, nel senso della lunghezza, il filetto superiore. Il coltello da pesce, accompagnato dalla forchetta da pesce, divide bene le carni perché la sua lama non è tagliente: la carne del pesce non va tagliata, va divisa nelle sue venature.
Se il pesce è grande i due mezzi filetti superiori danno origine a molte porzioni. Iniziare quindi dalla coda (le carni in prossimità della coda sono le più pregiate) di un mezzo filetto e fare porzioni fino ad arrivare alla testa.
Continuare con l'altro mezzo filetto in modo uguale. Le porzioni vanno fatte a pezzi lunghi, rettangolari. Quindi togliere la lisca centrale staccandola dal filetto sottostante e sistemarla a fianco del pesce. La testa e la coda devono restare sempre lì, al loro posto, a... dare tono alla portata. Ripetere col coltello da pesce l'operazione di dividere in due il filetto sottostante, lungo la sua lunghezza.
Farne le porzioni, prima dalla coda di un mezzo filetto, poi dall'altro. Soltanto quando sono finiti i filetti, dalla coda alla testa, si possono togliere dal piatto sia la testa che la coda per darla... al gattino di casa che è lì ad attendere (ma non dargli la lisca.... !)

Pollo tagliato a pezzi

Il taglio perfetto di un pollo è molto importante per una sua buona presentazione in piatto ed anche perché, quando il pollo è ben tagliato, può venire cucinato nel migliore dei modi.
L'indicazione che segue si può applicare sia al pollo crudo (quando deve essere cucinato a pezzi) sia al pollo cotto intero (quando si deve presentare in piatto a pezzi).

Pollo tagliato in 10 parti.

Per tagliare il pollo in 8 o 12 parti, cominciare dividendo le ossa nelle loro giunture. Iniziare dalle zampe. Girare una zampa per volta nel suo controverso per rompere la giuntura che la unisce al corpo; quindi con un paio di forbici tagliare lungo il limite della coscia.
Si è così staccata la zampa dal corpo. Ciascuna zampa va poi divisa in due, girandola nel suo controverso per rompere l'articolazione tra la gamba e la coscia. Dopo con le forbici tagliare i tendini e la pelle in quel punto. Si è così divisa in due la zampa.
Girare anche nel loro controverso le due ali. Con le forbici poi staccarle dal petto. Fare quindi un taglio tutt'intorno al petto per staccarlo dalla carcassa. Quindi, sempre con un paio di forbici, dividere il petto in due filetti nel senso della lunghezza. Si sono così ottenuti quattro pezzi delle zampe, due ali, due mezzi petti e una carcassa di costole. La carcassa va scartata; si può usare solo per un brodo o un minestrone. Resta un pollo diviso in 8 parti. Se si desidera dividere il pollo in 10 parti, tagliare in in due ciascun mezzo petto, nel senso della lunghezza. Il pollo tagliato in 8 o 10 parti, dopo cotto, può essere presentato in piatto da portata nella sua forma originaria, ponendo sul centro del piatto i 4 pezzi del petto, accostati l'uno all'altro. Alla loro destra e sinistra (verso il basso) porre le due cosce con sotto le due zampe. Alla destra e sinistra dei pezzi del petto (verso l'alto) porre le due ali, come mostra la figura.

Pollo disossato

Può risultare utile saper disossare un pollo, per farcirlo lasciandolo nella sua forma originaria, o per altre preparazioni in cui si richieda un pollo disossato a pezzi.

Per disossare un pollo a pezzi tagliare il pollo in 8 parti come indica il paragrafo precedente, «Pollo tagliato a pezzi». Disossare le due zampe praticando un taglio in lungo su un lato interno. Con la punta di un coltellino staccare la carne dall'osso della caviglia. Tirare quindi l'osso dalla parte sottostante interna. Prendere l'osso in uguale modo dall'altra zampa e dalle due cosce. Il petto potrà essere privato delle costole agendo con i polpastrelli, dall'interno. Disossare quindi le due ali come s'è fatto per le zampe. Durante queste operazioni cercare di non rompere più del necessario la pelle che in molte preparazioni va lasciata intera sopra il suo pezzo di pollo.

Per disossare un pollo intero praticare sul pollo pulito un taglio lungo il centro del petto.
Importante in questa operazione è capire prima l'anatomia del pollo; poi non intaccare col coltellino la pelle perché sarà questa a racchiudere il pollo disossato. Aiutandosi con un coltellino a punta e con i polpastrelli, dall'interno del pollo staccare la polpa del petto dalla carcassa. Quindi staccare le ossa delle ali dal petto : una mano esperta può sfilare l'osso di un'ala tirandolo verso l'interno, dopo aver rotto l'osso della punta dell'ala girandolo in senso contrario. In questo modo la punta dell'ala resta attaccata al

pollo disossato.
Quindi dall'interno tirare solo l'osso grosso dell'ala, sempre dopo aver staccato la polpa dall'osso con un coltellino. Viene via con facilità.
Continuare col coltellino infilandolo tra le ossa del collo e la carne e staccare la carne dalle ossa di metà dorso. In seguito passare all'altra metà del pollo e compiere la stessa operazione. Poi passare alle due cosce e alle zampe.
Staccare, sempre dall'interno, la coscia dall'osso. Fare quindi un taglio alla zampa, in lunghezza e internamente.
Col coltellino scarnire la carne della zampa dal suo osso quindi tirare l'osso dall'interno. L'osso di tutta la coscia e della gamba se ne viene intero.
Prendere con la mano sinistra la mezza carcassa del pollo e col coltellino a punta continuare a scarnire la carne nel centro del dietro, fino ad arrivare al centro del posteriore.
Disossare l'altra coscia e l'altra zampa, dall'interno in ugual modo. (Fare il taglio interno alla zampa, scarnire la coscia dalla carcassa e poi la zampa dal suo osso. Tirare l'osso verso l'interno.)
A questo punto se ne viene, nella mano sinistra, uno scheletro intero di un pollo.
Se durante la lavorazione la pelle si rompe in qualche punto (può avvenire lungo il centro del dorso dove c'è poca carne) non avvilirsi. Con ago e filo la si può cucire lasciando il filo sospeso; dopo cotto il pollo, tirar via il filo.
Quando il pollo disossato si deve farcire, sistemarlo aperto sul piano e farcirlo come se fosse una grossa fetta di manzo e poi richiuderlo.

Anatra tagliata a pezzi

Per tagliare l'anatra a pezzi confrontare le indicazioni consigliate per il pollo (v. «Pollo tagliato a pezzi» a p. 57-58). Unica differenza è per le costole.
Nel pollo la carcassa va scartata tutta perché formata soltanto di pelle e ossa (viene cucinata se si vuole presentare il pollo intero dopo cotto oppure per farne brodi). Nell'anatra invece vi è della carne. La parte delle costole vicina al collo va scartata; quella più in basso verso la coscia è buona. In essa vi è proprio il filetto.
Tagliare quindi quella parte nel senso della lunghezza.

Coniglio tagliato a pezzi

Può risultare comodo saper tagliare il coniglio a pezzi per presentarlo bene in un piatto da portata. Con questo taglio, da un coniglio, si ottengono 10 pezzi. Staccare le due cosce con le zampe dal corpo girandole nel verso contrario a quello naturale per spezzarne le ossa alle giunture. Quindi con un paio di forbici separare le cosce dal corpo. Dividere poi le zampe dalle cosce dopo averle girate nel verso contrario al naturale, per rompere le ossa alla giuntura.
Le zampe vanno lasciate intere; le cosce vanno divise in due nel senso della lunghezza. Il filetto è in un solo pezzo lungo e sta sul dorso. Dividerlo dalle costole e

tagliarlo in due parti.
Le due zampette anteriori lasciarle intere, sempre dopo averle staccate dal corpo con un paio di forbici.

Insalata, come prepararla

Un'insalata di verdure, di pesci o di carni deve essere bene preparata per risultare saporita.
Il condimento deve avvolgere ciascun pezzetto di verdura, pesce o carne e non è necessario che sia abbondante. Per ottenere questo versare in una terrina l'olio di oliva, il succo del limone o l'aceto e il sale come richiesti nella ricetta. Sbattere con una forchetta affinché il sale si sciolga. Porre quindi in questo intingolo preparato la verdura lavata e a pezzi o le carni e rigirare.
Se l'insalata richiede odori o erbe tritate, aggiungerli dopo averla condita nell'intingolo descritto; e se richiede salse come una maionese, aggiungerle anche dopo. Quando l'insalata è composta di vari ingredienti (riso, pomodori, carni, legumi) si deve condire singolarmente ogni varietà di cibo e poi unirli tra loro. (Anche soltanto 2 gocce di olio e un po' di sale che condiscono a parte i pomodori da aggiungere al resto, così preparati danno un perfetto amalgama all'insalata.)
Dopo questa preparazione, si può mettere l'insalata in insalatiera e gustarla.

Condire torte senza imbrattare

È questo un pratico metodo per non imbrattare il piatto da portata durante la guarnizione di una torta.

Procurarsi un foglio di carta oleata di 10 centimetri più grande del piatto dove va poggiata la torta. Quindi fargli nel centro un foro del diametro di circa 5-6 centimetri. Praticargli un taglio su un lato. Poggiare questo disco di carta sul piatto avendo cura di accavallare lievemente i due lati del taglio perché il disco di carta non presenti aperture. Il disco coprirà tutto il piatto e ne fuoriuscirà di 10 centimetri circa.
Sistemare su questo disco di carta il primo strato della torta che si deve condire; bagnarlo del liquore, farcirlo di crema come indica la ricetta. Coprire con l'altro strato di torta e continuare la guarnizione del dolce fino alla copertura finale.
Quando la torta è terminata si deve togliere il disco di carta da sotto il dolce; divaricare quindi la carta nel punto in cui stato fatto il taglio e con delicatezza sfilarla dal piatto, lentamente, con movimento circolare. Ne risulterà una torta sopra un piatto nitido da poter ammirare.

Siringhe per dolci

È facile trovare in commercio l'apparecchietto con i vari imbutini per disegnare sopra una torta delle losanghe o delle piramidi o delle scritte, con panna o crema.

Però quando si deve disegnare con un fondente liquido, è necessaria una siringa con foro molto piccolo che non si trova in commercio.
Procurarsi quindi un paio di imbutini di carta oleata nel modo seguente: da un foglio di carta oleata tagliare un quadrato di 20 centimetri per lato. Farne un piccolo cono e fermarlo cucendo due punti con ago e filo su un lato. Nel fermare il cono fare attenzione al suo foro in basso che deve essere così piccolino che il fondente messo nell'interno non esca da solo ma soltanto dopo avere premuto sui lati del cono.
Con due coni così preparati si può brillantemente scrivere sulla torta un nome, un augurio, una data (v. «Guarnizione per torte con Crosta bianca» a p. 62).

Guarnizione per torta rustica

Per decorare una torta rustica con una copertura di pasta brisée o sfoglia, è bene utilizzare i ritagli della pasta avanzata. Fare quindi con i ritagli di pasta avanzata una sfoglia piccolina e rettangolare. Da questa tagliare strisce strette 2 centimetri. Arrotolarle sul piano di lavoro e usarle come guarnizione.
Con queste striscioline si può scrivere un nome, una data, un augurio.
Una bella guarnizione è la seguente: con piccole striscioline di uguale misura tra loro formare una stella sul centro della torta; mettere le striscioline a forma di croce e poi un'altra croce lievemente spostata dalla prima. Al bordo della torta disporre 8 striscioline a mezza luna con la parte arcuata verso l'interno della torta e le punte unite a quelle delle striscioline vicine. Altre due mezze lune piccoline vanno sistemate a destra e a sinistra della croce.
Fare queste guarnizioni in forma piccola , per dare una giusta proporzione alla parte superiore della torta.

Guarnizione a piramide

Choux in guarnizione a piramide..

Gli Choux e tutti i pasticcini rotondi, siano rustici o dolci, possono venire sistemati in un bel piatto di porcellana disposti a piramide.
Per ottenere la piramide si devono formare con i pasticcini degli strati a forma di dischi sovrapposti, sempre più stretti fino ad arrivare all'ultimo disco rappresentato da un solo pasticcino. Procedere quindi nel modo seguente: procurarsi un piatto rotondo da portata col fondo piano. Giudicare il diametro del fondo in proporzione al numero dei pasticcini,

considerando che una forma a piramide richiede come minimo 5-6 strati. Fare il primo strato disponendo nel piatto i pasticcini ben ravvicinati tra loro in forma di disco che riempia tutto il fondo del piatto, lasciandone libero il bordo.
Sistemare i dolci iniziando dal centro e continuando in forma concentrica senza lasciare vuoti tra l'uno e l'altro. Quindi fare il secondo disco di pasticcini e porlo sopra il primo; iniziare dal bordo per poter bene giudicare lo scalino che deve esservi tra strato di sotto e quello di sopra, perché il secondo strato deve essere più stretto del primo. Metterli sempre ben vicini tra loro.
Continuare a disporre gli altri strati sempre più stretti sopra ai precedenti e terminare con l'ultimo strato di un solo pasticcino.
Ecco qualche esempio per una presentazione di choux a piramide. Con 50 choux del diametro di 2 centimetri l'uno, serve un piatto rotondo dal fondo di 15 centimetri circa di diametro, oltre il bordo. Fare il primo strato con 16 choux, il secondo con 12, il terzo con 10, il quarto con 8, il quinto con 6, il sesto con 1 chou. Con 120 choux del diametro di 2 centimetri l'uno, serve un piatto dal fondo di 22 centimetri di diametro, oltre il bordo. Fare il primo strato con 40 choux, il secondo con 34, il terzo con 20, il quarto con 15, il quinto con 7, il sesto con 5, il settimo con 1 chou.
Con 30 pasticcini del diametro di 6 centimetri l'uno si può anche fare una presentazione a piramide con un minor numero di strati perché i dolcini sono grandi. Fare un primo strato, in un piatto dal fondo di 25-26 centimetri di diametro, con circa 13 pasticcini. Un secondo strato con circa 9 pasticcini, un terzo strato con 4, un quarto con 2 e l'ultimo con 1 pasticcino.

Guarnizione per torta con Crosta bianca

Procurarsi due coni di carta oleata (v. «Siringhe per dolci» a p. 60-61). Da un cono fare fuoriuscire della Crosta bianca e disegnare un nome o una scritta sulla torta già ricoperta di un bel fondente marrone di cioccolato.
Se non si è... artisti, disegnare sopra un foglio di carta bianca, un cerchio della stessa misura della torta. Con una penna scrivere le parole desiderate e fare le prove per una buona inquadratura.
Quindi porre sul fondente che copre la torta alcune scagliette di cioccolato che serviranno per segnalare il posto dove potere disegnare il nome o la data.
Infine riempire un cono di Crosta bianca e scrivere sulla torta il nome desiderato.
Se la torta è piccola è sufficiente un nome o una data.
Se la torta è grande, tutt'intorno al bordo si possono disegnare mezze lune con la parte aperta verso l'esterno e ben ravvicinate tra loro.

Guarnizione per torta di compleanno

Sopra una torta rivestita di una crema pasticciera al cioccolato, si può scrivere il numero degli anni che si festeggiano spolverizzandovi delle mandorle sbucciate e tritate finemente.

Invece sopra una torta rivestita di cioccolato fondente si può scrivere il numero degli anni con una Crosta bianca (v. a p. 62 «Guarnizione per torta con Crosta bianca»).
Nel primo caso con la crema pasticciera e le mandorle, procedere nel modo seguente (la crema deve essere molto densa di cioccolato perché deve risultare scura per fare risaltare le mandorle chiare): spellare le mandorle dopo averle tenute qualche minuto in acqua bollente; tritarle finemente in un tritatutto.
Se la torta si deve offrire per un compleanno (per esempio di 40 anni) calcolare bene il centro della torta e segnare sulla crema l'inizio e la fine dei due numeri da scrivere, poggiandovi delle mandorle come segnale per essere certi di inquadrare bene lo scritto da fare.
Quindi con un cucchiaino fare cadere a filo le mandorle tritate scrivendo il numero «40».

Guarnizione per torta con soldini di cioccolato

Sopra una torta rivestita di crema al burro chiara o di panna si può scrivere un nome o fare un disegno con soldini di cioccolato. Sul centro superiore della torta formare una stella e riempirla con scagliette di cioccolato per farla risaltare. (Naturalmente fare prima una prova disegnando su un foglio di carta con penna e riempiendo la stella di scagliette di cioccolato).
Mettere poi negli spazi che sono tra una punta e l'altra della stella i soldi di cioccolato. Sulla parte laterale della torta far aderire altre scagliette di cioccolato.

Guarnizioni per torta con confettini

Sopra una torta rivestita di una crema scura di cioccolato o di una densa copertura si possono fare delle guarnizioni o scrivere un nome con confettini. Se la crema che riveste la torta è scura, procurarsi confettini bianchi piccolini e grandetti. È facile fare losanghe, cerchi, righe con i confettini piccoli. I più grandi servono a limitare il disegno e vanno bene tutt'intorno al bordo e nel centro. Si possono fare cerchi concentrici partendo dal centro.
Oppure delle righe che partono dal centro e vanno al bordo o ancora delle classiche losanghe.

Guarnizione per torta con mandorle

Una prima versione è indicata per una torta rivestita totalmente di crema alla vaniglia, al liquore o al caffè, di crema pasticciera o al burro.
Spellare 120 grammi di mandorle dopo averle tenute in acqua bollente. Metterle sulla leccarda e infornarle a 180°. Tenerle in forno rigirandole per una decina di minuti fino a quando acquistano un color tabacco.
Tritarle con un coltello grossolanamente.
Spolverizzarle quindi sulla torta rivestita totalmente di crema chiara. Devono cadere

fittamente sul centro del dolce e poi diventare sempre più rade andando verso il bordo. Rivestire anche il laterale aiutandosi con la lama di un coltello per far aderire le mandorle.
Un'altra versione per una torta rivestita totalmente di crema bianca è di lasciare le mandorle bianche,senza abbrustolirle. Spellarle, tagliuzzarle grossolanamente con un coltello e cospargerle sulla torta come detto per la prima versione. Risulta una torta bianca molto fine.

Guarnizione per torta con panna e cioccolato

Sopra una torta ricoperta di panna (come la Torta della Foresta nera) questa guarnizione offre un bellissimo disegno a stella. Per una torta del diametro di 24 centimetri, dopo avere eseguito la farcitura richiesta, il disco superiore del Pan di Spagna deve venire messo capovolto perché resti in una forma piatta e non a cupola. Bagnarlo del liquore indicato e attendere che questo venga assorbito. Spalmare quindi poca panna su tutta la superficie superiore del dolce e sul laterale e levigarla con la lama di un coltello. Per la guarnizione ne servono 300 grammi, Fare aderire lungo il laterale grammi 20 di scaglie di cioccolato.
Con una siringa dal foro medio formare 5 piccole piramidi di panna, piuttosto alte, sul centro della torta e molto vicine tra loro. Altre 8 più piccole sistemarle sul bordo della torta, distribuendole equamente.
Poggiare su ciascuna piramide un soldo di cioccolato. Servono 13 soldi (son pochi soldi questa volta...!). Con siringa a becco largo disporre 8 strisce di panna che vadano da ciascuna piramide esterna verso il centro. Infine poggiare le sigarette di cioccolata a forma di «V» dal bordo della torta verso il centro.
Disporle tra l'una e l'altra delle 8 piramidi, con la parte stretta verso l'esterno del bordo e con la parte larga verso l'interno. Servono quindi 16 sigarette di cioccolato per formare le 8 «V» . Si è ottenuto così un bel disegno a forma di stella che rende importante la torta.

Sorbetto, come prepararlo

Il sorbetto viene dal turco Serbet. Fin dai tempi dei Romani era apprezzato per le sue qualità; Augusto si faceva preparare un sorbetto con la neve presa sul Vesuvio.
Gli Arabi ritengono derivi dalla loro parola Sharbat (bibita fresca). Comunque è risaputo che gli Arabi durante la loro occupazione in Sicilia furono in quest'isola abili gelatieri.
La caratteristica del sorbetto è il gusto di fresco che viene conferito da ingredienti naturali e genuini come la frutta.
Maria de' Medici, quando nel 1600 sposò Enrico IV, continuò a portare in Francia col suo seguito di cuochi, la nostra arte in cucina, come aveva fatto Caterina 70 anni prima. La Corte di Parigi si arricchì di ricette italiane, tra cui il sorbetto.
Nel 1660 Procopio Coltelli aprì a Palermo un primo negozio di gelati e man mano

nel tempo abili dolcieri passarono dalle ciotole con lastroni di ghiaccio a macchine sempre più perfezionate per la formazione di questi succhi freddi.
Nel Settecento il sorbetto veniva usato durante i pranzi. Dopo le portate principali era di gran moda servire una coppa di sorbetto di limone per facilitare la digestione e quindi continuare il pranzo con altri entremets rustici o dolci.
*Un trattato di cucina del 1773 "*Il cuoco galante*" del Munzù Vincenzo Corrado, (1738-1836) a servizio del principe Michele Imperiale di Francavilla, descrive il sorbetto in vari sapori e lo apprezza per il suo gusto di genuinità.*

Per preparare il sorbetto sono sufficienti 2 ore di refrigerazione. Il sorbetto va servito friabile e non duro. Mettere il composto da gelare in una coppa resistente al freddo e introdurla nel freezer.
Dopo 40 minuti girare il composto con un cucchiaio di legno con movimento dal basso verso l'alto perché i liquidi tendono a scendere sul fondo. Rimettere in freezer. Per molti sorbetti con poco liquido è sufficiente mescolare una sola volta.
Per altri sorbetti composti di più liquido, è necessario mescolare una seconda volta, 30 minuti dopo la prima. Usualmente il sorbetto è pronto dopo 2 ore; dopo questo tempo risulta morbido e friabile. Mescolarlo e servirlo in bicchieri alti e diritti o in coppette.
Se permane oltre nel freezer, diventa duro. In questo caso è facile farlo tornare morbido e friabile tenendolo 4-5 minuti a temperatura ambiente e frantumandolo con le punte di una forchetta. Questi tempi di refrigerazione sono approssimativi; variano di poco a seconda se il freezer è pieno o vuoto e secondo le dimensioni del sorbetto.
Gocce di sciroppo o di liquori possono essere disposti sul sorbetto dopo che è stato messo nei bicchieri.
Il tempo di conservazione del sorbetto è di 4-5 giorni nel freezer. Però, specialmente se il sorbetto è di frutta, dopo due giorni perde il profumo della frutta fresca.

Gelato, come prepararlo

Si sa che il gelato è un dolce freddo, composto di frutta o di latte o di cioccolato e portato ad una bassa temperatura in modo da ridurre gli ingredienti in un composto omogeneo e congelato. La sua origine risale forse al XVI secolo quando il chimico Buontalenti preparò, per una festa di delegati spagnoli a Firenze nel 1565, una miscela similare.
Caterina de' Medici l'apprezzò molto e quando nel 1533 sposò il Duca d'Orleans (divenuto poi re Enrico II) la portò alla Corte di Parigi, dove il gelato divenne rapidamente famoso; gli artigiani dei paesi nordici furono abilissimi nel creare composti sempre più appetitosi e si aprirono i primi negozi di gelati.
Però nel Louvre la ricetta era rimasta segreta per molti mesi perché i cuochi ne erano gelosi (non soltanto le nostre nonne e bisnonne erano gelose delle loro ricette...)

Per preparare il gelato procurarsi una coppa resistente al freddo e una forma rettangolare o rotonda della misura indicata dalla ricetta per potervi sformare il gelato. Se il freezer è vuoto il gelato si indurisce in breve tempo.
Quando il freezer è occupato da molti alimenti si deve abbassare la temperatura.
Quando il composto è pronto versarlo nella coppa e introdurlo quindi nel freezer. Durante le 2 o le 3 ore indicate dalle specifiche ricette per la formazione del gelato, il composto deve essere girato 2 o 3 volte ogni mezz'ora.
Per mescolarlo usare un cucchiaio di legno, con un movimento dal basso verso l'alto perché i liquidi tendono a scendere sul fondo.
Dopo la terza mescolata il gelato risulta compatto, quindi si può offrire in due modi: morbido e spumoso in singole coppette oppure duro, intero da tagliare a fette.
Per servirlo morbido in coppette è sufficiente dividere le singole porzioni nelle coppette. Quando la permanenza nel freezer è più lunga di quella indicata, il gelato si presenta troppo duro. Tenerlo quindi per 7-8 minuti a temperatura ambiente prima di farne le porzioni.
Per servirlo duro, quando il gelato risulta compatto (cioè senza liquidi sul fondo), dopo la terza mescolata, si deve trasferire nella forma indicata dalla ricetta, bagnata e sgocciolata. Rimetterlo nel freezer per altri 40-50 minuti prima di sformarlo (o lasciarlo più tempo nella forma) per poi sformarlo.

Per sformare il gelato attendere che si sia bene indurito nella forma. Procurarsi un piatto da portata rotondo o rettangolare (a seconda della forma) idoneo a permanere nel freezer. Eventualmente sostituirlo con un piatto duro di plastica da poter in seguito sistemare sul piatto di porcellana da presentare in tavola.
Appoggiarvi sopra un tovagliolino di carta o di stoffa perché il gelato non si muova e metterlo a raffreddare nel freezer.
Prendere dal refrigeratore la forma col gelato da sformare e poggiare il fondo in acqua tiepida per 4-5 secondi. Asciugare il fondo, far passare la lama di un coltello bagnata tra il gelato e la forma.
Capovolgere la forma sul piatto e farvi scivolare il gelato. Rimettere subito in freezer e tenerlo fino al momento di servirlo.
Estrarlo dal freezer 5-6 minuti prima di portarlo in tavola e guarnirlo di decorazioni a piacere (chicchi di caffè, noccioline abbrustolite, scaglie di cioccolata...).
Portarlo a tavola per tagliarlo a fette davanti commensali, usando un coltello con la lama bagnata.
Il tempo di conservazione del gelato è di 4-5 giorni nel freezer. Dopo due giorni il cioccolato, il caffè o altri ingredienti dal profumo intenso, perdono l'aroma; ma comunque i gelati restano ottimi nel gusto per diversi giorni.

Liquore filtrato

Dopo la preparazione di un liquore è opportuno filtrarlo, perché lo zucchero e l'essenza adoperati contengono impurità che col tempo vengono a posarsi sul fondo

della bottiglia danneggiando il gusto e la limpidezza del liquore.
La carta da filtro si vende nelle drogherie a fogli grandi. E' l'ideale per rendere puro il liquore.
Tagliare un quadrato della carta, rivestirne un imbuto e farvi scorrere il liquore.
Se risulta difficile procurarsi questa carta, sostituirla con uno spesso quadrato di ovatta. Bagnarlo di acqua senza alternare la forma, strizzarlo tra i palmi delle mani e rivestirne l'imbuto. Farlo quindi attraversare dal liquore.
Questo sistema non è perfetto; assicura il mantenimento di un liquore per qualche mese. Eventualmente l'operazione va ripetuta.
Alcune volte il liquore rimane torbido anche dopo averlo filtrato. La mia esperienza mi fa ottenere un liquore limpidissimo dopo averlo tenuto in un ambiente lievemente umido per qualche mese (una casa di villeggiatura al mare, un terrazzino in città...).
I liquori fatti in casa, con essenze naturali vanno gustati un paio di mesi dopo la preparazione perché l'essenza si deve amalgamare nell'alcool e formare come un sol corpo.
Si mantengono per 2-3 anni. Fanno eccezione i Ratafià che contengono poco alcool e molto succo di frutta e quindi non sono veri liquori.
Sono elisir dell'Ottocento.

Liquore allo zeste di arancia e limone e
Liquore di mallo di noci.

Inizio del desinare

La dispensa dei cibi nell'Ottocento.

Intingoli rustici

Burro brunito

Il burro brunito, accompagnato dal parmigiano grattugiato, serve a condire cibi delicati come le punte di asparagi, i tortellini....

Per 4 porzioni : burro g 80.

Porre in un pentolino la quantità di burro richiesta dalla ricetta.
Tenerla su fuoco molto moderato. Dopo alcuni istanti, appena il burro inizia a riscaldarsi e a friggere al bordo, assume man mano una gradazione di color nocciola. Allontanarlo subito dal fuoco perché questo colore ne indica il punto giusto di cottura per un sapore ottimale.

Burro mantecato al prezzemolo

Delicato e spumoso è indicato per contornare una carne di manzo arrosto.

Per 4 porzioni : burro fine g 75, prezzemolo tritato ¼ di mazzetto, succo di limone cl 4.
Tempo di preparazione: 5-6 minuti.

Togliere il burro dal frigorifero 3-4 ore prima.
Porlo in una piccola ciotola e montarlo con un cucchiaio di legno fino a quando raggiunge una soffice spumosità. Versare goccia a goccia 4 cucchiai di succo di limone quindi amalgamarvi il prezzemolo tritato finemente. Formare con questa densa salsetta delle palline e distribuirle intorno a una carne arrostita.

Salsa

La parola «salsa» è il femminile sostantivato dell'aggettivo latino *salsus* (salato). Viene chiamato salsa qualsiasi condimento che serve a conferire sapore alla vivanda. Vi è la salsa derivata da sughi di pesci, carni o di erbe varie che serve a dare sapore a molte vivande oppure ad altri sughi.
Le salse possono essere semplici o composte. Quelle semplici possono da sole condire un cibo e valorizzarlo (Salsa bolognese, Ragù, Salsa al pomodoro fresco).
Quelle composte sono le antiche, classiche (Besciamella, Bianca, Glassata) che

possono venire unite ad altri sughi per raffinarli, ammorbidirli o addensarli. Da essi derivano per esempio la «Chaud-froid rossa» dall'unione di Salsa bianca e di Salsa di pomodoro; la «Salsa cacciatora» dall'unione di Salsa glassata e Salsa di pollo.
Queste salse vengono portate a tavola in salsiere perché il commensale possa servirsene da sé a proprio piacimento su pesci in bianco, carciofi, carni arrosto.
Viene chiamata salsa anche quella crema fluida dolce che non si gusta da sola come una mousse o una crema pasticciera, ma serve a completare un dolce secco per arricchirlo di sapore o ammorbidirlo.
Anch'essa può venire portata in tavola in una salsiera perché il commensale la versi da sé su un panettone o un semifreddo (Babà condito con Salsa Chantilly); oppure può venire presentata direttamente sul dolce che la richiede (Profiteroles con Salsa al cioccolato).

Salsetta delicata per pesci

E una salsetta genuina e semplice. Accompagna bene un saporito pesce in bianco.

Per 4 porzioni : 1 tuorlo di uovo, farina g 10, burro g 20, sale fino g 3.
Tempo di cottura: 3 minuti.

Sciogliere la farina in un cucchiaio di acqua.
In mezzo bicchiere abbondante di acqua sciogliere il tuorlo d'uovo. Versarvi la farina sciolta, metà cucchiaino raso di sale fino e il burro sciolto sul fornello e far bollire moderatamente per i pochi minuti indicati. Setacciare la salsetta ottenuta attraverso un colino da tè e versarla in una salsiera.

Salsetta per pesce lesso

È morbida, cremosa e dolce. Non altera il gusto del pesce lesso ma lo accompagna bene col gradevole sapore del cappero.

Per 4 porzioni : 1 tuorlo d'uovo grande, farina g 10, capperi salati g 12, burro g 15, acqua cl 14, sale fino g 2.
Tempo di cottura: 4 minuti.

Amalgamare il tuorlo in 14 cucchiai di acqua. Porre in una ciotolina un cucchiaio raso di farina e aggiungervi l'acqua col tuorlo versandola a goccia a goccia perché non formi grumi.
Salare e versare in un pentolino in cui sia stato fuso il burro. Far bollire a fuoco molto moderato mescolando costantemente. Deve risultare più fluida di una maionese.
I pochi grumi che si formano, sul fuoco si sciolgono man mano. Se ciò non dovesse accadere, passare la salsetta attraverso un colino da tè.
Amalgamarvi i capperi lavati e tagliati in due e versare in una salsiera.

Servire a temperatura ambiente.

Salsetta spiritosa per pesci

Indicata su pesci gratinati al burro. Può venire servita calda su un pesce che si presenta in piatto a filetti, oppure in una salsiera.

Per 4 porzioni : 1 cipolla, farina g 20, vino bianco ¼ di litro, brodo di pesce ¼ di litro, 1 limone, burro g 50.
Tempo di cottura: 15 minuti.

Dai pesci che si desidera preparare (per esempio da 4 merluzzetti di 120 grammi l'uno) prendere la testa, la lisca centrale e farne un brodo : mettere questi avanzi di pesce crudi in mezzo litro di acqua e fare il classico Court-bouillon come indica la ricetta a p. 85.
In una piccola padella rosolare a fuoco moderato la cipolla tritata nel burro e in 2 cucchiai di brodo di pesce. Quando l'intingolo si asciuga e la cipolla imbiondisce lievemente, versare a poco a poco il vino e farlo evaporare del tutto.
Sciogliere la farina in poche gocce del brodo di pesce, allungarla con circa un bicchiere di brodo e versarla nella salsetta di cipolle.
Farla cuocere a fuoco moderato fino a quando diventa densa come una fluida maionese. Quindi aggiungere tre quarti del succo di un limone.
Far dare un bollore e versare in salsiera.

Salsetta antica per pesci

Accompagna bene i pesci delicati al burro.

Per 4 porzioni : 2 tuorli, farina g 20, latte dl 1, succo di limone cl 4, burro g 30.
Tempo di cottura: 2 minuti.

Sciogliere la farina in poche gocce di latte; aggiungervi il latte rimanente, il burro, 3-4 cucchiai di acqua e far bollire a fuoco molto moderato per 2 minuti. Mettere nel composto i tuorli, amalgamare, far dare un bollore quindi versare i 4 cucchiai di succo di limone e far dare un altro bollore.
Deve risultare non più densa di una salsa maionese.
Servirla calda in salsiera.

Salsetta al brodetto di pesce

Calda, sopra un pesce fritto che si desidera gustare a temperatura ambiente, è

sufficiente una piccola noce di questa salsa per rendere gustoso il boccone.

Per 4 porzioni : 3 tuorli di uovo, burro g 25, brodetto di pesce dl 1 ½, sale.
Tempo di cottura: 4-5 minuti per la salsetta.

Preparare un semplice brodetto con gli avanzi del pesce che si deve cucinare (testa, coda, lische) come indica la ricetta «Brodetto di pesce» a p. 85. In un pentolino montare i tuorli con un cucchiaio di legno. Porre su fuoco moderato e aggiungervi il burro continuando a montare.
Quindi versarvi a filo il brodetto e farne una salsetta densa.

Salsa cipollina

Vengono anche chiamati Salse tartare questi intingoli in cui sono presenti erbe aromatiche. E' questa una salsetta che condisce con molto gusto le polpette di pesce e di manzo bollite; è adatta anche su uova sode.

Per 4 porzioni : 3 tuorli di uova sode, cipollina novella pulita g 30, aceto cl 3, olio di oliva dl 1, sale.

Porre i tuorli in una ciotola e lavorarli con un cucchiaio di legno. Quando assumono consistenza di una pasta liscia, versarvi a filo l'olio di oliva (mezzo bicchiere) e l'aceto (3 cucchiai). Aggiungere la cipollina tritata molto finemente con un coltello e un poco di sale fino. La salsa deve risultare densa per cui regolarsi con l'olio e l'aceto in proporzione della grossezza delle uova.

Salsa tartara classica

Ottima, antica, messa in salsiera condisce pesci arrostiti, fritti...

Per 6 porzioni : 2 tuorli di nova sode, cipollina tritata pulita (o scalogno) g 40, olio di oliva dl 1, aceto cl 4. Per la maionese: 1 tuorlo d'uovo, olio di oliva dl 1, succo di limone cl 1, sale g 2.

Preparare la"Salsa maionese classica e moderna" come indica la ricetta a p. 83, oppure impiegare 3 cucchiai rasi dalla maionese in confezione.
In una piccola terrina concava porre i due tuorli sodi. Con un cucchiaio di legno romperli e amalgamarvi, versandolo a filo, mezzo bicchiere di olio di oliva e 4 cucchiai di aceto. Aggiungere la cipollina o lo scalogno che, dal gusto più amaro e raffinato, conferisce un ottimo sapore. Infine mescolare la maionese, un po' alla volta nella quantità giusta per ottenere una salsa non troppo liquida.
Versare in una salsiera e accompagnare le portate di pesce dal sapore forte.

Salsa gialla per crostacei

Salsa particolare da usare su crostacei lessati.

Per 4 porzioni : 3 uova sode, pasta di senape g 25, 2 limoni, olio di oliva cl 5, sale.

Porre in una piccola terrina i tuorli di uova sode ancora caldi. Con un cucchiaio di legno schiacciarli e versarvi a filo 5 cucchiai di olio di oliva e 8 di succo di limone. Amalgamare bene quindi aggiungervi un paio di cucchiaini rasi di pasta di senape e mezzo di sale fino. Versare la salsa sui gamberi.

Salsa Bercy

E' una salsa indicata per pesci delicati come l'orata, il merluzzo.
Accompagna bene anche i pesci surgelati poco saporiti.

Per 4 porzioni : 1 cipolla, vino bianco cl 7, succo di limone cl 4, aceto cl 2, burro g 20. Per la besciamella: latte cl 7, farina g 8, burro g 20, sale g 1.
Tempo di cottura: 6-7 minuti complessivamente.

Cuocere una delicata Salsa besciamella come indica la ricetta a p. 87. In un pentolino rosolare la cipolla tritata in 20 grammi di burro ed un cucchiaio di acqua. Quando l'acqua si asciuga e la cipolla imbiondisce lievemente, versarvi in due riprese 7 cucchiai di vino e farlo evaporare del tutto. Aggiungere quindi la besciamella, far dare un solo bollore, amalgamare bene, versare 4 cucchiai di succo di limone, 2 di aceto e far dare un altro bollore. Porre la salsa in salsiera e servirla calda.

Salsa à la Maître d'Hôtel

Buonissimo intingolo da versare su fette di carne lessate o arrostite.

Per 4 porzioni : burro g 50, 1 mazzetto di prezzemolo, succo di limone cl 5.

Togliere il burro dal frigorifero 3-4 ore prima. Porlo in un pentolino e montarlo con un cucchiaio di legno. Tritare il prezzemolo finemente e metterlo nel burro nella quantità giusta per ottenere un impasto molto verde. Aggiungere 5 cucchiai di succo di limone e tenere su fuoco moderato girando costantemente. La salsa non deve bollire. Versarla quindi calda sulle fette di carne o servirla in una piccola salsiera.

Salsetta delicata per bolliti

Gradevole, non piccante. Adatta alle carni bollite e alle uova sode.

Per 4 porzioni : 1 uovo sodo, 1 mazzetto di prezzemolo, aceto cl 2, olio di oliva cl 6, sale.

Porre in una salsiera l'uovo sodo tritato molto finemente.
Aggiungervi il prezzemolo tritato fino e pochissimo sale. Versarvi a filo 6 cucchiai di olio di oliva e 2 di aceto mescolando costantemente con un cucchiaio di legno.

Salsetta spiritosa per bolliti

Il titolo dice tutto. Si potrebbe aggiungere che è buonissima su carni rosse.

Per 4 porzioni: 2 tuorli e 1 chiara di uova sode, 3 alici salate, capperi salati g 30, ½ spicchio di aglio, aceto, cl 1 ½, olio di oliva, cl 3.

Sbriciolare col dorso di una forchettina i tuorli e la chiara sodi e porli in una salsiera. Aggiungervi 3 piccole alici spinate, sciacquate bene e ridotte in poltiglia. Unirvi anche i capperi lavati e tritati e mezzo spicchio di aglio tritato finemente. Amalgamare, quindi versarvi a filo 1 cucchiaio e mezzo di aceto e 3 di olio di oliva mescolando costantemente con un cucchiaio di legno.
Portare la salsiera a tavola insieme a carni bollite.

Pisa. La Torre pendente.

Salsetta della nonna di Pisa

A Pisa si preparava questa salsa, sul grande tagliere di legno, con la "mezzaluna", il vecchio coltello a due manici, nelle antiche cucine dalle mattonelle colorate.

La Torre pendente, la più bella del Mondo per la sua eleganza architettonica, non era stata ancora restaurata; il suo terreno cedevole aveva però messo in allarme gli esperti. Fu così che il 6 Gennaio del 1990 venne chiusa al pubblico per dare inizio ai lavori di consolidamento e il 16 Giugno del 2001 fu restituita alla città e la sua chiave consegnata sopra un cuscino di velluto rosso. Ritornata come era 200 anni fa è stata raddrizzata di 43 centimetri e lasciata pendere di 4 metri. Resterà così per 300 anni, promettono gli esperti. Poi forse riprenderà la sua lenta inclinazione.
La Torre fu iniziata nel 1173 ma il suo terreno dopo 5 anni già mostrò i cedimenti.
I lavori furono sospesi, ripresi dopo molti anni, nuovamente sospesi e finalmente terminati alla fine del XIV secolo, dopo raggiunta l'altezza del Duomo, di 57 metri.
E' una Torre che deve rimanere pendente, dicono gli esperti e i.... turisti, altrimenti non sarebbe la Torre di Pisa.
Scavando sotto quell'infido terreno millenario i restauratori hanno trovato una strada romana. Ma Roma Imperiale è stata dovunque nella nostra Penisola. E' l'altra strada, trovata sotto quella di Roma, che desta meraviglie : vi era un uomo, per meglio dire uno scheletro, venuto fuori a pezzettini da una tomba, alto, robusto, forse era anche bello; si è mostrato a noi come un Longobardo o di un'epoca ancora prima. Perché si sa che il centro di Pisa, il Campo dei Miracoli era abitato fin dall'epoca neolitica. Fondata forse dagli Etruschi, dopo varie invasioni barbariche Pisa, in concomitanza con la sua ascesa come Repubblica marinara, nell'arco di 3 secoli abbellì il suo Campo dei Miracoli con il Duomo, La Torre, il Battistero, il Camposanto. Fu la politica dei Granduchi di Toscana a portare la città ad un alto livello di cultura e di scienza con l'antica Università e a splendori di architettura e di scultura. Nel ruolo di benefattori i Medici appoggiarono artisti locali e lombardi che rinforzarono le opere medioevali, dettero il volto rinascimentale alla città, costruirono alte Torri, Palazzi ducali che oggi appartengono alle ricchezze italiane celebri nel Mondo.

Per 4 porzioni : capperi salati g 40, 4 alici salate , 1 uovo sodo, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 8.

Privare le alici delle grosse spine e tagliarle a filetti. Sciacquarle bene e lasciarle sgocciolare. Sciacquare i capperi. Sopra un tagliere con un coltello dalla lama liscia e tagliente tritare finemente prima le alici e poi i capperi quindi l'uovo e infine l'aglio (tritati separatamente gli ingredienti risultano più fini).
Trasferirli in una salsiera e versarvi a filo 8 cucchiai di olio di oliva mescolando costantemente con un cucchiaio di legno. La salsa deve risultare densa. Distribuirne una piccola porzione su ciascuna fetta di carne bollita.

Salsetta americana per hamburger

Stuzzicante e saporita, è sufficiente una piccola porzione di questa salsetta per condire l'hamburger arrostito.

Per 4 porzioni : 1/2 cipollina, olio di oliva cl 6, aceto cl 3, capperi salati g 20.

Grattugiare la cipollina fino ad ottenerne due cucchiai rasi. Sopra un tagliere tritare finemente i capperi lavati. Trasferire i due ingredienti in una salsiera e versarvi a filo 3 cucchiai di aceto e 6 di olio di oliva.

Salsetta delicata al prezzemolo

Morbida e umida, bagna bene carni bianche lessate.

Per 6 porzioni : farina g 20, 1 mazzetto di prezzemolo, burro g 20, acqua dl 4.
Tempo di cottura: 20 minuti.

In una piccola terrina montare con un cucchiaio di legno il burro, tolto dal frigorifero 3-4 ore prima. Spolverizzarvi la farina e amalgamarvela.
Mettere l'intingolo in un pentolino con due bicchieri colmi di acqua e mescolare costantemente su fuoco moderato. Dopo 15 minuti di lento bollore aggiungervi un intero mazzetto di prezzemolo tritato fino e farlo cuocere per 5-6 minuti.
Versare in una salsiera e servire la salsetta calda o a temperatura ambiente per accompagnare un pollo lesso.

Salsetta per carni bianche

Per 4 porzioni : brodo di manzo dl 2, capperi salati g 40, farina g 10, succo di limone cl 2, burro g 20.
Tempo di cottura: 10 minuti.

Sciogliere la farina in un poco di brodo; aggiungervi il brodo rimanente, il burro, e fare cuocere su fuoco moderato. Passare la salsa ottenuta attraverso un colino da tè e poi amalgamarvi il succo di mezzo limone e i capperi lavati e tritati finemente. Servire la salsa calda in una salsiera.

Salsetta agrodolce per carni bianche

Densa e stuzzicante, rende gradevole un pollo lesso contornato di insalata verde.

Per 4 porzioni: capperi salati g 60, olive di Gaeta g 90, uva passa g 10, 1 spicchio di aglio, 6 foglioline di sedano, aceto cl 4, olio di oliva dl 1.
Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

In un pentolino versare mezzo bicchiere di olio di oliva. Porvi lo spicchio di aglio

intero e farlo imbiondire. Quindi scartarlo. Mettere nell'olio l'uva passa, le olive, i capperi e il sedano ben tritati. Far dare un bollore; aggiungere 4 cucchiai di aceto e far dare un altro bollore.
Versare la salsetta in una salsiera e servirla a temperatura ambiente.

Salsetta Aurora

Dolce e saporita, è una salsa che condisce bene una vitella arrostita o un pollo glassato.

Per 4 porzioni: pomodori maturi g 320, latte dl 2, farina g 10, 1 spicchio di aglio, burro g 20, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

Setacciare i pomodori maturi e cuocerli in un piccolo tegame con due cucchiai di olio di oliva, lo spicchio di aglio intero e il sale necessario.
In una terrina porre un cucchiaio raso di farina e versarvi a goccia a goccia un bicchiere di latte cercando di non formare grumi. Se ciò dovesse accadere passare l'intingolo attraverso un colino da tè. Aggiungere il burro, un poco di sale e far cuocere per 2-3 minuti. Allontanare dal fuoco prima che la salsa si addensi e unirla al sugo di pomodoro caldo.
Rigirare con forza, amalgamare bene, versare in salsiera e servire caldo.

Salsetta per arrosti

E una salsa genuina, dal sapore di pomodoro e lega con carni cucinate arrosto o cotte al forno senza troppi intingoli particolari.

Per 4 porzioni : pomodori pelati g 100, ¼ di cipolla, glassa di carne cl 2, vino bianco cl 6, mezzo dado di brodo di carne, olio di oliva cl 1, sale.
Tempo di cottura: 35 minuti.

Cuocere a tegame coperto per 15 minuti i pomodori, la cipolla finemente tritata, un cucchiaio di olio di oliva e il sale necessario. Aggiungere mezzo dado di brodo di carne sciolto in un cucchiaio di acqua e cuocere altri 10 minuti. Versare il vino e attendere che evapori. Rendere la salsa asciutta quindi unirla a due cucchiai della glassa della carne che si deve condire. La salsa risulta di un colore rosso cardinale. Cospargerla sulle fette di carne sgrassate.

Salsetta di cipolle all'agro

È una salsa non piccante perché le cipolle vengono cotte in acqua, e molto saporosa su polpette fredde.

Per 4 porzioni : 2 cipolle grandi, vino bianco cl 3, olio di oliva cl 3.
Tempo di cottura: 15 minuti.

Tritare finemente le cipolle e porle in una pentola con mezzo bicchiere di acqua. Cuocerle scoperte fino a quando l'acqua si asciuga. Versare l'olio di oliva e fare lievemente imbiondire le cipolle, quindi spruzzare poco vino, farlo asciugare, rigirare le cipolle. Versare altro vino, fare asciugare e fare divenire di un colore più scuro le cipolle. Continuare con le ultime gocce di vino fino a quando le cipolle sono divenute di un bel colore bruno.
Allontanare dal fuoco, togliere con un sottile cucchiaio tutto il grasso formatosi in superficie e versare questa scura salsetta direttamente sopra le polpette o un polpettone.

Salsetta alla cacciatora

E' indicata su pesci e su polli rosolati a cui si vuol dare il gusto del sugo alla cacciatora.

Per 4 porzioni : 1 cipollina, vino bianco dl 1, olio di oliva cl 1. Per la" Salsa mezza glassata": pomodori pelati g 220 , 1/2 cipollina tritata, 1/2 dado di brodo di carne , olio di oliva cl 2.
Tempo di cottura: 4-5 minuti

In una padella cuocere la cipollina affettata in un cucchiaio di olio di oliva e 2 di acqua. Quando l'acqua evapora del tutto e la cipolla imbiondisce lievemente, versarvi mezzo bicchiere di vino e farlo restringere.
Preparare la "Salsa mezza glassata" come indica la ricetta a p. 84. Versarvi l'intingolo di cipolla preparato e far dare un paio di bollori. La salsetta ottenuta va versata calda direttamente su filetti di pesce o di pollo brasati a parte.

Salsetta piccante per carni rosse

E molto gustosa su fette di carne bollite e fredde.

Per 4 porzioni : 1 grande cipolla, brodo di carne L. ¼ , aceto cl 12, olio di oliva cl 2.
Tempo di cottura: 25 minuti.

Tritare finemente la cipolla e bollirla in mezzo bicchiere di aceto. Quando questo evapora, versarvi i 2 cucchiai di olio di oliva e fare lievemente imbiondire la cipolla. Versare in più riprese il brodo e farlo asciugare. Setacciare e servire la salsa su carni fredde.

Salsetta al sedano

Polli bolliti o arrostiti, cotolette di tacchino fredde vengono arricchiti di sapore con la salsetta dal profumo di cipolla e sedano.

Per 4 porzioni : gambi e foglie di sedano g 110, brodo di pollo cl 14, ¼ dì cipollina.
Per la besciamella: latte cl 5, farina g 5, burro g 5, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Preparare una veloce Salsa besciamella come indica la ricetta a p. 87. Tritare il sedano e la cipollina e cuocerli in mezzo bicchiere abbondante di brodo fino a quando questo si asciuga del tutto. Passarli in un tritaverdure e unirli alla besciamella.
Versare la salsetta ottenuta in una salsiera, e servirla a temperatura ambiente.

Intingolo alla Mornay

Buono e delicato, accompagna bene petti di pollo e carni bianche.

Per 6 porzioni : 1 tuorlo d'uovo , latte cl 5, parmigiano grattugiato g 15. Per la besciamella: latte dl 3, burro g 10, farina g 10.
Tempo di cottura: 2 minuti.

Sciogliere il tuorlo d'uovo in 4-5 cucchiai di latte freddo.
Fare una veloce Salsa besciamella (v. p. 87). Ancora calda unirla al latte col tuorlo d'uovo. Porre il tutto su fuoco moderato e lasciar cuocere un paio di minuti. Lontano dal fuoco aggiungere il formaggio, amalgamare e versare in salsiera.

Intingolo agrodolce

Salsa indicata a rendere agrodolce una verdura come i peperoni arrostiti, o le melanzane fritte, oppure carni cotte come le cotolette di tacchino o di fegato.

Per 1 kg di verdura: olio di oliva cl 3, zucchero g 35, aceto cl 5.
Tempo di cottura: 3 minuti. Tempo di macerazione: 1 ora.

Unire tra loro i tre ingredienti indicati e farli bollire a fuoco moderato per 3 minuti. Condire con questa salsa calda le verdure già cucinate e lasciarvela permanere per un'ora. Quindi sgocciolarla e servire. Se questa salsa serve per condire delle fette di carne, versarla in una salsiera e servirla a tavola insieme alla pietanza.

Salsa bianca

È un'antica salsa di base che viene spesso unita ad altri sughi per ingentilirli,

ammorbidirli. Anche da sola condisce bene carni bianche.

Ingredienti : brodo di pollo dl 2, burro g 15, farina, g 10.
Tempo di cottura: 10 minuti.

Il brodo si può preparare usando un quarto di dado di brodo di pollo allungato in un quarto di acqua bollente oppure consultando la ricetta «Brodo di pollo per minestrine» a p. 165.
Sciogliere un cucchiaio raso di farina in poche gocce di brodo freddo. Versarvi il brodo rimanente, il burro e fare bollire su fiamma moderata per 10 minuti o qualche minuto in più se il sugo serve più ristretto. Se alla fine della cottura nella salsa risultano dei grumi, passarla attraverso un largo colino da tè.

Salsa per gamberetti e asparagi

Salsa che rende raffinata una preparazione di dolci verdure come gli asparagi e di raffinate carni come quella dei gamberetti.

Ingredienti : latte dl 2, 2 tuorli d'uovo, farina g 5, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 2-3 minuti.

In un piccolo pentolino porre mezzo cucchiaio raso di farina e versarvi a goccia a goccia poco latte per sciogliere la farina senza formare grumi.
Aggiungere quindi il latte rimanente, il burro, poco sale e portare ad un lento bollore.
Mescolare costantemente per un paio di minuti quindi allontanare dal fuoco e amalgamarvi i tuorli.
Usare la salsa a fiocchetti sparsi su una preparazione da gratinare in forno.

Salsa gialla per carciofi

Antica salsa, conferisce un buon gusto al carciofo lessato e lo rende di alta cucina.

Per 4 porzioni: 2 tuorli, farina g 10, brodo di carne dl 2, 1 limone.
Tempo di cottura: 5-6 minuti.

In un pentolino amalgamare i tuorli alla farina con un cucchiaio di legno. Versarvi a poco a poco un bicchiere di brodo e il succo di un limone. Portare al bollore e fare cuocere su fiamma molto moderata, a recipiente scoperto, girando di continuo fino a quando la salsa si addensa come una maionese lenta.
Disporla calda sui carciofi lessati.

Salsa chaud-froid bianca

È un'antica e raffinata salsa francese dall' ottimo gusto di gelatina di carne. Indicata per rivestire cibi freddi e pietanze di pollo non troppo conditi.

Per 4 porzioni: brodo di pollo ristretto dl 2, panna grezza g 60. Per la Salsa bianca: brodo di pollo dl 2, farina g 10, burro g 15.
Tempo di cottura: 30 minuti complessivamente.

Preparare una Salsa bianca veloce come indica la ricetta a p. 79. Unirvi un bicchiere colmo di brodo ristretto, la panna da cucina, amalgamare e fare cuocere a recipiente scoperto per una ventina di minuti mescolando di tanto in tanto. Deve risultare una salsa fluida al giusto punto perché quando si raffredda si addensa.
Versarla in una salsiera e usarla calda su piatti freddi.

Salsa chaud-froid rossa

La Chaud-froid rossa condisce pietanze di carni che richiedono il gusto del pomodoro. Serve anche per la preparazione di mousse di gamberetti e di prosciutto.

Per 6 porzioni: pomodoro passato g 80, panna grezza g 60, brodo di pollo ristretto dl 2. Per la Salsa bianca: brodo di pollo dl 2, farina g 10, burro g 15.
Tempo di cottura: 40 minuti complessivamente.

Con gli ingredienti dati preparare una Salsa bianca come indica la ricetta a p. 79. Unirvi un bicchiere di brodo ristretto, la panna da cucina, amalgamare e fare cuocere scoperto una ventina di minuti mescolando di tanto in tanto. Si è ottenuta così una Salsa chaud- froid bianca. Restringere sul fuoco per 5 minuti il pomodoro passato; unirlo alla salsa e fare cuocere un paio di minuti.
Versare la Salsa chaud-froid rossa ottenuta in una salsiera e servirla calda o fredda.

Salsa chaud-froid verde

Come le precedenti salse chaud-froid, anche quella verde serve a condire cibi freddi, che richiedono un gusto di erbe.

Per 6 porzioni: foglioline di prezzemolo, cerfoglio, crescione g 60, brodo di pollo ristretto dl 2, vino bianco cl 5, panna grezza g 60. Per la Salsa bianca: brodo di pollo dl 2, farina g 10, burro g 15.
Tempo di cottura: 30 minuti complessivamente.

Se risulta difficile trovare qualcuna di queste erbette, sostituirla con foglioline di

spinaci, di porro o di valerianella. Fare la Salsa bianca con gli ingredienti dati (v. p. 79). Unirvi un bicchiere colmo di brodo ristretto, la panna da cucina, amalgamare e fare cuocere 25 minuti circa moderatamente. Si è ottenuto così una Salsa choud-froid bianca. In una terrina versare 5 cucchiai di vino bianco e mettervi in infusione le verdure tritate; coprirle con un piattino perché non galleggino e restino bagnate di vino. Tenervele una mezz'oretta. Quindi unire questo intingolo alla salsa e trasferire in una salsiera la Salsa chaud- froid verde ottenuta.

Fontanarosa nella verde Irpinia.

Salsa maionese della nonna di Fontanarosa

E' una Salsa nata in una vallata della verde Irpinia quando le abbondanti carni arrosto e le saporite verdure locali richiedevano condimenti dal gusto pastoso per condire insalate di patate, pesci dal forte sapore.
E' ricetta antica di Maria degli Uberti.
In questa vallata sorse un Castello, dal Castello un borgo, dal borgo Fontanarosa, antica cittadina situata nel centro dell'alta Irpinia e circondata di verdi colline.
La sua storia può definirsi religiosa perché, dopo l'Imperatore Costantino che concesse libertà di culto ai Cristiani, l'Italia subì 15 anni di dominazione bizantina. Ma nel 568 seguirono i Longobardi guidati da Alboino che si convertirono quanto prima al Cristianesimo; essi occuparono gran parte dell'Italia e fu così che proprio nell'Irpinia costruirono le prime chiese.
Per fare fronte alle guerre con i Bizantini che tentavano di riacquistare il territorio perduto, e alle lotte con i fratelli Longobardi di Salerno che volevano distaccarsi da Benevento, si fortificarono tra queste colline irpine; vi costruirono Castri, tra questi ne fu costruito uno a Fontanarosa (divenuto poi Palazzo Petrone-Troisi).
Nel X secolo i Normanni si dettero alla conquista di zone settentrionali europee. Un

gruppo ebbe dal Duca di Napoli la Contea di Aversa. Seguirono altri gruppi, guidati dagli Altavilla, quando in Sicilia dominavano gli Arabi, in Calabria e Puglia i Bizantini, a Benevento e Salerno i Longobardi.
La potenza degli Altavilla accrebbe fino alla incoronazione di Ruggero II, nonno materno di Federico II (che nel 1130 divenne Re di Sicilia e di Puglia).
Gli Altavilla furono saggi sovrani. Col loro stato unitario e con la cultura feudale, a Fontanarosa la popolazione si estese e fu così che dal Castello sorse un borgo e dal borgo una vera cittadina agricola, ricca di nuovi Palazzi di latifondisti .

Per 4 porzioni: patate g 100, 1 tuorlo d'uovo, aceto cl 1, olio di oliva dl 1, sale g 4.

Lessare le patate con la buccia in acqua salata. Sbucciarle e setacciarle. Ancora tiepide trasferirle in una ciotola non piccola e montarle con un cucchiaio di legno. Unirvi il tuorlo e, sempre lavorando col cucchiaio, versarvi a goccia a goccia il mezzo bicchiere di olio di oliva e il cucchiaio di aceto.
Porre la salsa ottenuta in una salsiera e servirla a temperatura ambiente.

Salsa maionese classica e moderna

E' una salsa nata in Francia col nome di Mayonnaise. Da ragazza la lavoravo in una piccola ciotolina concava e la maionese era il mio cavallo di battaglia.
1 tempi cambiano e anche le uova. Cosa vogliono le uova moderne? Non più la piccola ciotolina ma una ciotola grande e un movimento regolare e costante come all'antica.
Questo semplice procedimento non fa impazzare i tuorli, pur se molli e cascanti come sono oggi. (Impazzare è il classico termine che indica lo sgretolarsi della salsa maionese.)
E se la salsa impazza, pur mescolandola fortemente... non rinsavisce più.

Per 6 porzioni: 2 tuorli d'uovo, aceto cl 1, succo di limone cl 2, olio di oliva dl 2, acqua bollente cl 2, sale g 4.
Tempo di lavorazione: 6-7 minuti.

Per un buon risultato della salsa è necessario versare sulle uova l'olio a goccia a goccia, specialmente all'inizio e girare sempre per lo stesso verso.
In una larga terrina concava porre i tuorli d'uovo da cui sia stato tolto il germe.
Col cucchiaio di legno montarli per 2-3 minuti insieme al sale e a 3 gocce di aceto. Quando diventano duri versare l'olio di oliva a filo nel modo seguente: con la mano destra girare sempre per lo stesso verso, con movimento costante e regolare. Con la sinistra prendere un cucchiaino di olio dal bicchiere preparato e versare una goccia, poi un'altra e un'altra ancora. (La maionese si sgretola quando si versa più olio.)
Riempire un secondo cucchiaino e continuare a versare gocce e a girare il cucchiaio con la mano destra. Le uova acquistano consistenza; solo allora versare a filo l'olio

rimanente alternandolo con le altre 3-4 gocce di aceto. Terminato l'olio, versare il succo del limone, sempre a goccia a goccia, e la salsa indurisce sempre più.
Versare quindi a filo 2 cucchiai di acqua bollente e la maionese diventa levigata, morbida. Trasferirla in una salsiera e, ad evitare che sulla superficie si formi una pellicola, mescolarla di tanto in tanto, fino al momento dell'uso.
Se è stata versata sopra un pesce o un'insalata russa, lasciarla indurire prima di servirla. Questa operazione è durata soltanto 6-7 minuti!

Salsa mezza glassata

È una sbrigativa preparazione di un antico sugo che si faceva con brodi grassi e concentrati per insaporire pietanze di manzi brasati. Dal gusto di pomodoro e carne, viene unita a intingoli di carne in cottura per dare un sapore particolare di cacciagione.

Per 150 g di salsa: pomodori pelati g 220, ½ dado di brodo di manzo, ½ cipollina tritata, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Cuocere i pomodori con 2 cucchiai di olio di oliva, la cipollina tritata, il sale necessario, per 10 minuti. Aggiungere il mezzo dado sciolto in due cucchiai di acqua calda e cuocere per altri 10 minuti.
Setacciare la salsa in un tritaverdure e unirla ai sughi che la richiedono.

Salsa Duxelles

La salsa fu creata da un cuoco che era al servizio del Casato del marchese d'Uxelles. La salsa piacque molto e si diffuse in diverse cucine della Francia fino a prendere un nome proprio : «Salsa Duxelles». All'epoca, infatti, si usava attribuire alle ricette il nome delle Casate nelle cui cucine esse erano state create.
La Duxelles è a base di funghetti e cipollina. Viene usata in genere in preparazioni con altri sughi per completare una portata di carne brasata, oppure è servita a tavola in salsiera per condire un'anitra al forno o un maiale arrosto.

Per 4 porzioni: funghi champignon coltivati g 150, prosciutto cotto g 30, pomodori pelati g 200, 1 spicchio di aglio, 1 cipollina, burro e olio di oliva g 40, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

In una padella cuocere la cipolla tritata in 3-4 cucchiai di acqua come indica la ricetta «Cipolla come prepararla» a p. 800. Quando l'acqua si asciuga aggiungere 2 cucchiai di olio di oliva e i funghi tritati finemente con un coltello. Tenerli su fuoco moderato per una quindicina di minuti rigirandoli. Quando risultano cotti e asciutti, salarli,

aggiungere il prosciutto cotto tagliato a pezzettini sottili e rigirarvelo per un paio di minuti.
In un pentolino a parte cuocere per 10-15 minuti i pomodori pelati con 20 grammi di burro, l'aglio tritato e il sale. Aggiungere questa salsetta al sugo di funghi e far insaporire l'intingolo risultante per pochi secondi.
Non far asciugare troppo il sugo e versarlo in una salsiera per accompagnare un piatto di carne rossa brasata.

Brodetto di pesce (Court-bouillon di pesce)

Alcune salsette per pesci richiedono un brodetto di pesce, che si fa usando gli avanzi dello stesso pesce che si deve cucinare.

Per 1/4 di brodetto di pesce: avanzi crudi di 2 pesci piccoli, acqua L . ½, sale.
Tempo di cottura: 35 minuti.

Se i pesci sono piccoli, sono sufficienti avanzi crudi di 2 pesci. Se il pesce è grande è sufficiente l'avanzo di un pesce.
Quando la ricetta che vuole il brodetto richiede soltanto la polpa dei pesci, fare il brodetto con la testa, la coda, la lisca centrale degli stessi pesci da cucinare. Porli in un pentolino con l'acqua, salare poco e far bollire coperto a fuoco moderato. Quindi passare il brodo ottenuto attraverso una tela bagnata e strizzata, poggiata sopra un colapasta.
Se invece la ricetta richiede la cottura dei pesci interi, per fare il brodetto si deve sacrificare un altro pesciolino intero e farne il brodo.

Fondo cottura pesci

II fondo di cottura per pesci serve per la preparazione di quei pesci che non risultano saporiti lessati in acqua e richiedono un brodetto più idoneo alle loro carni.
Il salmone, la trota, lo scampo, il pesce persico, la carpa, l'aragosta vanno lessati in questo brodetto e non in acqua semplice.
E ricetta antica di Ida Troise.

Per 1 pesce di 1 kg: vino bianco secco dl 3, scorza di 1 limone, sale. Per il brodetto: 3 carote,1 cipolla, 2 gambi di sedano, 1/2 mazzetto di prezzemolo e di basilico, 5 foglie di timo e di alloro (facoltative), acqua L 1.
Tempo di cottura: 30 minuti.

Fare un brodetto cucinando per 30 minuti gli odori indicati nell'acqua.
Passarlo in un colapasta. Metterne 8 decilitri raffreddati in una pentola insieme a due bicchieri di vino, a mezza scorza di limone, al sale necessario.
Porvi il pesce pulito e farlo cuocere per il tempo necessario. (Naturalmente se il pesce

è più piccolo di 1 chilo, preparare minore quantità di brodetto).
Quando il pesce è cotto, risulta come se fosse stato lessato ma saporito del suo umore. Condirlo con una salsetta per pesci o semplicemente con olio di oliva, succo di limone, prezzemolo tritato e sale.

Fondo cottura carni

Il classico fondo di cottura è un brodo concentrato inodore e insapore che serve ad allungare i sughi di carne e le salse in genere piuttosto dense. Uno o due cucchiaini di questo fondo sono sufficienti a rendere morbida e raffinata la pietanza, senza alterarne il gusto perché esso viene preparato con carne di vitella e senza aromi.
In Europa nell'Ottocento era molto in uso pur se elaborato con alimenti sostanziosi e grassi; ma oggi può venir preparato con con pochissimo grasso e una semplice lavorazione: comunque un buon palato noterà che la pietanza acquista un alto livello di cucina.
Ecco perché consiglio, a chi voglia ammorbidire, allungare un sugo di carne bianca o rossa o di cacciagione o di pomodoro, di usare questo «Fondo cottura carni».
Una volta fatto, si può conservare in freezer distribuendolo in una vaschetta per cubetti di ghiaccio coperta. Al momento dell'uso estrarne 1 o 2 cubetti e amalgamarli al sugo del tegame, dopo averne tolta la carne (v. Scaloppine francesi, Tacchino al forno alle pp. 540, 652).

Per 2 dl di Fondo cottura carni: carne di spalla di vitella g 300, ossa di ginocchio di vitella g 300, 1 carota , 1/2 gambo di sedano, 1/2 gambo di porro, sale.
Tempo di cottura: 2 ore.

Porre in una pentola gli ingredienti dati, versarvi 6 decilitri di acqua (tre bicchieri) e un po' di sale. Al bollore schiumare, quindi far bollire coperto a fuoco molto moderato.
Dopo le due ore di cottura passare il brodo ottenuto in una tela non troppo fitta, bagnata e strizzata; dovrebbero risultare 2 decilitri di Fondo di cottura (un bicchiere).
Mantenerlo per 3-4 giorni in frigorifero oppure conservarlo nel freezer in una vaschetta per ghiaccio per 3-4 mesi. Il grasso che rimane nella tela risulterà solido e potrà venire usato per ungere una padella e cucinarvi della carne.
Al momento dell'uso estrarre dal freezer i cubetti necessari. È sufficiente un cucchiaio di questo fondo per ammorbidire un sugo per 4 porzioni. Togliere la carne dal tegame, versarvi il Fondo cottura, far bollire. Amalgamare e versare il sugo sulle fette di carne.

Glassa di carne

La glassa di carne si prepara nello stesso modo del «Fondo cottura carni» (v. sopra) ma viene cotta per 3 ore invece che 2. Si chiama Glassa perché le ossa, nella lunga

cottura, producono la loro gelatina. Deve venire usata con molta moderazione.
Un cucchiaino di Glassa è sufficiente per raffinare e ingentilire una salsa densa per 4 porzioni.

Salsa besciamella classica e moderna

La Salsa Béchamel era una salsa italiana, si chiamava "Salsa colla", forse perchè con l'acqua e la farina si fa la colla... Come è detto anche nella ricetta "Omelette, come prepararla", molte furono le ricette toscane portate in Francia da Caterina e poi da Maria de' Medici. Caterina portò questa Salsa colla a Parigi nel 1533 quando sposò il Duca d'Orleans . Il Marchese Louis de Béchamel maître di Corte di Enrico IV la usò e raffinò e la salsa prese il nome del Marchese e si chiamò Salsa Béchamel . L'ironia della sorte sta nel fatto che poi in Italia e stata tradotta in Salsa Besciamella perdendo il suo nome originale italiano.
Pertanto la storia di questa salsa ci insegna che la ricetta di tradizione non muore perché all'epoca veniva creata con un ragionamento . La Besciamella da sola non viene usata quindi é stata creata con l'intento di dare una certa morbidezza a piatti come il Soufflé, lo Sformato, la Pasta au gratin..... Ecco perché le ricette di tradizione, create con uno studio, un ragionamento, durano da secoli come sta durando da secoli questa Salsa Besciamella, al contrario delle attuali.
La Corte di Parigi si arricchì di arte di cucina italiana e gli stessi cuochi francesi riportarono queste raffinatezze culinarie in Napoli Capitale, quando nel Settecento vennero al seguito dei Sovrani Borbone e poi nell'Ottocento con l'esercito di Napoleone. Questi Chef si unirono in quest'arte ai cuochi napoletani e fu così che i quadernini delle nostre nonne napoletane, già ricchi di ricette di timballi, pizze, crostate, composte, amarene sotto spirito, creme e dolci vari, si arricchirono di Crème caramel, Mandorle pralinées, Soufflés, Salsa Béchamel...... come é detto in "Fanz di semolino di Olga" alla p. 189.
,
Ingredienti : latte L. 1/2, farina g 20, burro g 25, noce moscata g 1/2 (oppure 1 fogliolina di alloro, timo o prezzemolo), sale g 4.
Tempo di cottura: 3 minuti.

In una pentola sciogliere 2 cucchiai molto rasi di farina in poche gocce di latte, cercando di non formare grumi. Aggiungere il latte rimanente, 20 grammi di burro e un cucchiaino raso di sale fino. Gli odori sono facoltativi; se risulta difficile procurarseli, la besciamella risulta buona ugualmente.
Far bollire su fuoco molto moderato mescolando con un cucchiaio di legno.
Alla fine della cottura amalgamarvi i 5 grammi di burro rimanenti e se risulta necessario, setacciare la salsa ottenuta attraverso un colino.
Questa besciamella, preparata senza rosolare la farina, risulta molto raffinata e rende delicate le pietanze che condisce. Come tutti gli intingoli liquidi da unire a cibi in cottura, deve essere fredda per poterla distribuire a fiocchetti. Porla quindi così fluida

e morbida in frigorifero; elaborata con poca farina, soltanto dopo alcune ore di permanenza in frigorifero si rapprende. Eventualmente prepararla un giorno prima.
.

Salsa bruna

La Salsa bruna è un sugo usato in cucina per dare un tocco di classe e di raffinatezza ad un piatto di carne bianca, rossa o di cacciagione. E un fondo cottura denso. Conferisce ricercatezza e compattezza ai sughi troppo liquidi.

Per 230 g di Salsa bruna: farina g 15, Fondo cottura per carni dl 2, burro g 10.
Tempo di cottura: 2 ore per il Fondo cottura, 4 minuti per la Salsa bruna.

Come è indicato per il Fondo cottura, anche questa salsa si può conservare nel freezer in una vaschetta del ghiaccio ed estrarne 1-2 cubetti quando risulta necessario.
Preparare il Fondo cottura per carni come indica la ricetta a p. 86. Quindi sciogliere un cucchiaio molto raso di farina in poche gocce del fondo cottura cercando di non formare grumi. Aggiungervi il Fondo rimanente, i 10 grammi di burro e porre su fuoco moderato mescolando costantemente per 4 minuti. Non fare addensare troppo la salsa; eventualmente allungarla con un cucchiaio di acqua.
Per un sugo di carne preparato per 4 porzioni (cioè 4 cucchiai) sono sufficienti 2 cucchiai rasi di questa Salsa bruna utilizzata nel modo seguente: togliere la carne cotta dal sugo e sistemarla calda nel piatto da portata. Unire al sugo rimasto nella casseruola un cucchiaio di Salsa bruna, far dare un bollore e versare sulle fette di carne o in salsiera.

Salsa bruna al pomodoro

E' una salsa dal gusto eccellente, indicata nel sugo di un piatto di pollo alla cacciatora o di una carne glassata a cui si voglia dare il sapore del pomodoro.

Per 300 g di Salsa bruna al pomodoro: pomodori maturi senza pelle g 150, olio di oliva cl 2, Fondo cottura per carni g 200, sale.
Tempo di cottura: 2 ore per il Fondo cottura, 8 minuti per la Salsa bruna al pomodoro.

Preparare il «Fondo cottura per carni» come indica la ricetta a p. 86. Fare una salsetta cuocendo i pomodori con un cucchiaio di olio di oliva, un poco di sale, per 6-7 minuti coperto. Quando la salsa diventa densa unirla al fondo cottura e farla bollire 2 minuti. Togliere dal tegame la carne cotta e sistemarla calda in un piatto da portata. Unire la Salsa bruna al pomodoro al sugo rimasto sul fondo, far dare un bollore, amalgamare, quindi versare la salsa ottenuta sulla carne.
Per il dosaggio regolarsi aggiungendo 2 cucchiai di Salsa bruna al pomodoro in 4 cucchiai del sugo del pollo o del manzo rimasto in pentola.

Gelatina per rustici e per dolci

La gelatina, parola che viene da «gelare», serve a guarnire con gusto una pietanza rustica o dolce. È un brodo condensato, ottenuto con una lunga cottura oppure mediante conservazione in frigorifero o anche dalla colla di pesce (v. «Colla di pesce» a p. 878). La gelatina è rustica quando viene preparata con brodo di manzo, di galantine (v. Gelatina di brodo di pesce, di pollo p. 89,90). È dolce quando viene preparata da succhi dolci come quelli di frutta (v. Gelatina di cotogne a p. 883, Salsa di prugne a p. 891).

Gelatina di brodo di pesce

La gelatina di pesce, come quella di carne, può contornare con eleganza e gusto un pesce in bianco o una insalata russa con pesce.

Per 3 porzioni: Per 2 dl di Gelatina di pesce: pesci comuni dalle carni dolci e bianche, freschi o surgelati g 600, lische di pesci g 200, 2 carote, 1 cipolla, 1/2 mazzetto di prezzemolo, 2 foglie di lauro, (facoltative), 1 gambo di porro, 1 gambo di sedano, 1 foglio di colla di pesce, 1/2 chiara d'uovo, 1/2 limone, sale.
Tempo di cottura: 1 ora; Tempo di refrigerazione: 6-7 ore in frigorifero.

La sogliola, l'orata, il merluzzo, la spigola, la cernia sono i pesci dalle carni dolci richiesti.
Lasciare al pesce scelto le lische, le spine, la testa e la coda. Sistemarlo pulito in una pentola con gli odori indicati tagliati a pezzi, 1 litro e un quarto di acqua e il sale necessario, considerando che dopo l'ora di cottura l'acqua si asciuga e diventa salata.
Al bollore schiumare e continuare la cottura coperta su fiamma moderata.
Quindi i pesci, pur se sfatti, possono venir usati... per il gattino di casa.
Filtrare il brodo in una tela bagnata e strizzata e aggiungervi un foglio di colla di pesce nel modo seguente: versare in una tazza 3-4 cucchiai del brodo tiepido e sciogliervi il foglio di colla. Versarlo nel brodo rimanente e chiarificarlo con la mezza chiara e con gocce di limone : mettere sul fuoco tutto il brodo oramai unito alla colla di pesce e unirvi una chiara di uovo e alcune gocce di limone. Con una forchetta sbattere fino al bollore. Passarlo quindi nuovamente attraverso una tela e versarlo in una vaschetta larga; farlo gelare in frigorifero.
Usarlo tagliato a cubetti per contornare una portata di pesce.

Gelatina di brodo di manzo

Da un brodo di carne molto ristretto si può ottenere la gelatina. Chiaramente il suo sapore cambia a seconda degli ingredienti che sono stati usati per il brodo, per cui è opportuno preparare un buon brodo saporito di aromi e con una giusta quantità di sale. Dopo averlo tenuto in frigorifero a gelare, frantumarlo e contornare delle fette

di roast-beef o degli involtini di vitella. Dal buon sapore di brodo, completa bene un piatto di carne fredda.

Per 12 porzioni: Per L. ½ di Gelatina di manzo: polpa di manzo o di vitella kg 1, ossa del calcagno g 300, 2 fogli di colla di pesce (oppure 1 zampetto di maiale o di vitello e cotenna g 100), 2 carote, 2 gambi di sedano, 1 cipolla, 1 chiara d'uovo, ½ limone, sale.
Tempo di cottura: 2 ore. Tempo di refrigerazione: 6-7 ore in frigorifero.

Se risulta difficile procurarsi lo zampetto e la cotenna, la gelatina può essere preparata ugualmente con la sola carne e le ossa e la lunga cottura; però risulta necessario, in questo caso, dopo aver chiarificato il brodo, aggiungervi due fogli di colla di pesce sciolta in due cucchiai di acqua calda (v. «Colla di pesce» a p.878).
Mettere in una pentola gli ingredienti indicati con una giusta quantità di sale, considerando che dopo la lunga cottura il brodo si asciuga e diventa più salato. Versarvi 2 litri e mezzo di acqua. Al bollore schiumare quindi far cuocere molto lentamente.
Dopo le due ore indicate dovrebbe restare mezzo litro di brodo concentrato. La carne può essere usata per un secondo piatto; il brodo va filtrato attraverso una tela bagnata e strizzata, quindi si deve chiarificare: mettere sul fuoco il brodo concentrato e passato e unirvi una chiara di uovo e alcune gocce di limone. Con una forchetta sbattere fino al bollore; passarlo nuovamente attraverso una tela bagnata e strizzata.
Quando il brodo risulta freddo, trasferirlo in frigorifero dentro una vaschetta larga e farlo gelare. Dividere quindi la gelatina formatasi a cubetti o frantumarla per contornare carni fredde. A temperatura ambiente resta dura per 2-3 ore.

Gelatina di brodo di pollo

Arricchisce bene una portata di pollame arrostito, in umido o lesso.

Preparare la gelatina come la Gelatina di brodo di manzo (v. ricetta precedente). Unica differenza sta nel sostituire il chilo di polpa di manzo con due piccoli polli interi con testa e zampe oppure con una buona gallina intera, di quelle... vecchie che fanno buon brodo.
Chiarificare e gelare il brodo come è indicato alla ricetta precedente. Anche per questa ricetta considerare che se si vuole fare un brodo meno consistente, risulta necessario versarvi due fogli di colla di pesce.

Lardo

Il lardo è lo strato adiposo che si trova sotto la cute del maiale. Ricavato dal dorso e dall'addome dell'animale, viene conservato salato e affumicato per essere usato in cucina come condimento.

Il nome deriva dal latino Laridum, ed è un antico e raffinato grasso che rende dolci e saporosi i cibi che condisce. E' sufficiente un piccolo pezzetto unito all'olio di oliva per ottenere piatti di alto livello.
E' superiore alla comune e più diffusa pancetta perché conferisce ai cibi un sapore più fine e delicato.

Il lardo può venire usato intorno a un pezzo di carne. Tagliato a fettine sottili viene legato (bardare) intorno a un fagiano, a una lepre, a un'anatra per mantenere umide e dolci queste carni quando vengono cucinate al forno. (Sono carni asciutte che richiedono protezione in cottura.). Può venire usato anche da solo o unito ad olio di oliva per condire con più sapore alcune carni.
In questo caso operare nel modo seguente: tagliare a fettine molto sottili il pezzo di lardo indicato dalla ricetta. Mettere le fettine sopra un tagliere e batterle ripetutamente con la lama di un coltello per carni. Girare le fettine di lardo dall'altro lato e batterle.
Dopo 3-4 minuti le fettine diventano come una pasta burrosa. Trasferirle in una pentola e su fuoco molto moderato attendere che si sciolgano. Fare solo attenzione a non fare scurire questa pasta burrosa perché il lardo si brucia con facilità. Con un cucchiaio togliere i pezzetti di lardo induriti e ingialliti rimasti nella pentola e scartarli. Quindi al lardo sciolto unire quanto la ricetta richiede (un ulteriore condimento, degli odori come la cipolla da imbiondire o direttamente la carne da rosolare). Proseguire come di consueto.

Strutto e sego

Lo strutto è il grasso del maiale, superiore nel gusto al sego che è il grasso del bue. Un agnello, delle salsicce, un pollo cotto al forno con un po' di strutto fatto in casa risultano di un gusto che, chi non l'ha mai provato, ha... il dovere di assaggiarlo. Ottenere un vasetto di strutto è una delle operazioni più facili.
Basta mantenere la fiammella del fornello bassissima per 30 minuti...

Per g 400 di strutto: grasso di maiale del Lombo, g 750.
Tempo di cottura: 40 minuti.

Procurarsi dal macellaio un pezzo del grasso di maiale, quello bianchissimo preso dal dorso dell'animale (v. «Tagli di maiale» a p. 45-47).
Tagliarlo a piccolissimi pezzettini e metterlo in una padella su fuoco molto moderato. Mescolare con un cucchiaio di legno e dopo una decina di minuti si inizierà a vedere che il grasso si scioglie. 1 pezzettini diventano man mano sempre più piccoli fino a galleggiare nel grasso. Come è stato detto, il fornello deve essere mantenuto costantemente a fiamma bassissima perché il grasso si sciolga. Quando i pezzettini diventano di colore biondo, allontanare dal fuoco. Se permane oltre sul fuoco lo strutto diventa scuro e perde quel bel colore bianco che lo caratterizza.

Versare quindi il liquido ottenuto quando è ancora tiepido, in un vasetto pulito e bene asciutto dopo averlo fatto passare attraverso una tela pulita poggiata sopra un colino da tè.
Coprire il vasetto con un coperchio poggiato sopra ma non a chiusura ermetica e conservarlo in frigorifero anche per molti mesi. I pezzettini di grasso che sono stati scartati dopo avere filtrato lo strutto attraverso la tela, possono essere conservati per altro uso (v. «Ciccioli» nella prossima ricetta).

Ciccioli

1 ciccioli, (dalla parola «ciccia»), sono detti a Roma sfrizzoli e a Napoli cicoli. Sono i pezzettini cotti del grasso di maiale, fuso per ricavarne lo strutto. Vengono usati come dei comuni pezzettini di pancetta.

Per 250 g di ciccioli: grasso di maiale del Lombo g 750.
Tempo di cottura: 40 minuti.

Preparare col grasso di maiale lo strutto come indica la ricetta precedente, «Strutto e Sego». Quando lo strutto viene versato nei vasetti per essere conservato, prendere i pezzetti di grasso induriti e ingialliti rimasti nella padella. Sono i ciccioli, che, avvolti in una carta non di plastica, possono essere conservati in frigorifero anche per molti giorni.

Salsiccione di maiale

Il salsiccione viene fatto con carni di maiale di scarto e con il polmone; oggi in molti paesi se ne continua la tradizione per cuocerlo nelle minestre. La carne e il polmone vengono triturati e insaccati in budella di piccolo diametro; quindi vengono appesi ed essiccati al sole o all'aria. Quando il salsiccione risulta secco si cuoce intero nel brodo di una minestra di verdura. Alla fine della cottura si taglia a fettine e si serve nello stesso piatto della minestra.

Salsa profumata al pomodoro

Condisce bene una pasta di piccolo taglio e consistente come i Cavatelli della Terra di Bari.

Per 4 porzioni: pomidorini in scatola g 300, pomodori pelati g 200, 1 cuore di sedano, 1 spicchio di aglio, zucchero g 10, burro g 20 e olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

In una pentola rosolare l'aglio a fettine sottili nell'olio di oliva. Quando assume un colore biondo scuro aggiungervi i pomodori pelati e farli cuocere scoperti per 10

minuti. Mettervi quindi i pomidorini tagliati in due, il burro, salare e fare cuocere altri 6-7 minuti. Prima di allontanare la salsa dal fuoco aggiungervi il sedano tagliato a pezzettini molto fini con un paio di forbici, lo zucchero e far dare un paio di bollori. La salsa deve risultare asciutta.

Salsa nuova al pomodoro

Il sapore particolare di questa salsa è dovuto alle diverse varietà di pomodori usati in un'unica preparazione. Indicata su pasta all'uovo o su spaghetti.

Per 4 porzioni: pomodori freschi maturi g 250, pomidorini freschi maturi g 200, 1 spicchio di aglio, burro e olio di oliva g 50, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti complessivamente.

Se non è la stagione indicata per acquistare i pomidorini freschi oblunghi, procurarsi quelli in scatola. In una piccola pentola versare 3 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio tritato. Mettervi i pomodori spezzettati e lasciarli cuocere per 15 minuti schiacciandoli con le punte di una forchetta.
In un tegamino a parte cuocere a fuoco moderato i pomidorini tagliati in due con mezzo spicchio di aglio tritato, 20 grammi di burro e il sale necessario mescolando di tanto in tanto.
Dopo 15 minuti di cottura versare questa salsetta nell'altra preparata con i pomodori grandi. Far cuocere un paio di minuti quindi condire 280 grammi della pasta scelta.

Salsa fresca con cipollina

Dal sapore fresco e dolce, lega bene con una pasta di piccolo taglio accompagnata da un formaggio dal sapore forte come il pecorino romano o la cacioricotta pugliese.

Per 4 porzioni: pomodori maturi freschi g 600, cipolline novelle g 160, burro g 60 e olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

In una pentola unire il burro con due cucchiai di olio di oliva. Tagliare a fettine sottili le cipolle, metterle nel condimento e imbiondirle lievemente su fuoco moderato. Aggiungervi i pomodori spezzettati e cuocerli, coperti schiacciandoli con il dorso di una forchetta. Salare e attendere che la salsa si restringa al punto giusto.

Salsa al pomodoro col segreto

Il segreto sta nella lavorazione: due semplici e genuine salsette sono cucinate con diverse preparazioni. L'una viene eseguita con la rosolatura dell'aglio e viene usato

l'olio di oliva; l'altra con la bollitura dell'aglio e viene usato il burro. L'unione delle due salsette conferisce quel gusto... da provare per credere!

Per 6 porzioni: pomodori pelati g 400, pomodori freschi maturi g 300, 2 spicchi d'aglio, zucchero g 10, burro g 30 e olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti complessivamente.

In una padella antiaderente versare 3 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi uno spicchio di aglio a fettine molto sottili. Quando diventa di colore biondo scuro, allontanare la padella dal fuoco (ad evitare fiammate pericolose) e porvi i pomodori pelati e il sale necessario.
Rimettere sul fornello e far cuocere a recipiente scoperto su fuoco medio per 15 minuti, schiacciando con il dorso di una forchetta i pomodori più tenaci. La cottura in padella e su fuoco medio è molto importante per ottenere una salsa che rimanga col gusto di pomodoro fresco; perché il pomodoro viene cotto per breve tempo e contemporaneamente si asciuga bene in quanto la padella è larga e scoperta.
In un tegame a parte porre i pomodori maturi a pezzettini, uno spicchio di aglio tritato fine, il burro, il sale e fare cuocere scoperto su fuoco medio per 15 minuti. In questo tempo l'acqua dei pomodori dovrebbe asciugarsi del tutto.
Aggiungervi quindi un cucchiaino raso di zucchero, amalgamare e versare questa salsa nell'altra in padella.
Far dare un solo bollore e usarla su g 440 di pasta scelta, meglio ziti o rigatoni ai quali la salsa conferisce bene il suo gusto. Mescolare e servire.
Queste salse fresche all'aglio non richiedono il parmigiano.

Salsa genuina al pomodoro e funghi

Indicata su tagliatelle di grano duro, su fusilli...

Per 4 porzioni : pomodori pelati g 320, funghi pleurotus puliti g 350, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti per i funghi, 15 minuti per la salsa.

Tagliare i funghi a piccoli spicchi nel senso della loro lunghezza. Cuocerli in una padella con 2 cucchiai di olio di oliva e uno spicchio di aglio a fettine sottili. Salarli e farli asciugare. In una piccola casseruola cuocere i pomodori con 2 cucchiai di olio di oliva, l'altro spicchio di aglio tritato e il sale necessario. Unire i funghi col loro fondo cottura alla salsa di pomodoro e far cuocere un paio di minuti.
Condire con questo sughetto e con del parmigiano 280 grammi di pastasciutta.

Salsa alle melanzane

D'estate, al mare una pasta consistente come i troccoli, le trofie, i fusilli meridionali

risulta ottima condita con questa salsa.

Per 4 porzioni: melanzane g 400, pomodori pelati g 500, 1 spicchio di aglio, zucchero g 10, olio di oliva dl 1 ½, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti complessivamente.

Tagliare le melanzane a spicchi lunghi ma molto sottili.
Friggerle in tre quarti di bicchiere di olio di oliva, su fuoco medio, per 10-12 minuti rigirandole fino a che sono divenute brune e sistemarle in un piatto. Scartare l'olio di troppo nella padella, lasciarne soltanto 2 cucchiai e porvi l'aglio tritato e i pomodori pelati. Cuocere a tegame scoperto per 6-7 minuti, schiacciando con il dorso di una forchetta i pomodori tenaci.
Per la salsa di pomodoro è stato usato l'olio delle melanzane perché le conferisce l'umore di questa verdura. Alla fine della cottura aggiungere alla salsa lo zucchero, le melanzane, il sale necessario e fare cuocere soltanto 2 minuti.
Versare il sugo caldo su 400 grammi di pasta con la semola, lessata a parte.

Salsa con l'umore delle salsicce

E' molto saporita e non pesante perché il grasso delle salsicce viene scartato del tutto ed è solo il loro umore a conferire quel gusto eccellente al sugo per una pasta di taglio grosso.

Per 4 porzioni: pomodori pelati g 400, salsicce g 180, 1 spicchio di aglio, burro g 40 e olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per le salsicce, 30 minuti per la salsa.

Cuocere le salsicce in una padella con due cucchiai di olio di oliva, su fuoco moderato, girandole di continuo. Non aggiungere acqua.
Dopo il tempo indicato trasferirle in un piatto ed usarle per un secondo piatto per 2 porzioni. Con un cucchiaio sottile togliere tutto il liquido grasso che galleggia nella padella e scartarlo. Versare due cucchiai di acqua e far dare un bollore per recuperare tutto il fondo cottura e l'umore attaccato alla padella.
In un pentolino a parte cuocere i pomodori con lo spicchio di aglio tritato, 20 grammi di burro e il sale fino a quando la salsa si asciuga. Unirvi quindi il fondo cottura delle salsicce e fare cuocere altri 5 minuti.
Condire con questa salsa 280 grammi di pasta, accompagnandola con del parmigiano in formaggiera.

Salsa saporita al pomodoro concentrato

Il concentrato di pomodoro che tutt'oggi continua ad essere in commercio in ba

rattolini, conferisce alla salsa quel buon gusto di pomodoro ristretto che ricorda il profumo dell'antico ragù napoletano, diverso dal solito sapore della salsetta con pomodoro fresco.
Particolarmente adatta a una pasta di taglio grosso o di semola come le trofie di Trani.

Per 4 porzioni: pomodoro concentrato in confezione g 300, fettine sottili di vitella g 200, vino bianco cl 3, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti complessivamente.

In una pentola rosolare l'aglio tritato nei 3 cucchiai di olio di oliva. Privare le fettine di carne della pellicina che le circonda e mettere queste pellicine nel condimento, lasciandole lunghe perché in seguito si possano scartare con facilità.
Quando il fondo cottura risulta brunito, versarvi i 3 cucchiai di vino in due riprese e attendere che si asciughi del tutto.
Aggiungere il concentrato di pomodoro, insaporirlo nell'intingolo, quindi allungarlo con due cucchiai di acqua e scartare le pellicine. Salare, coprire e cuocere moderatamente per 20 minuti aggiungendo altri due cucchiai di acqua se durante la cottura appare necessario. Alla fine il sugo deve risultare denso, di colore rosso porpora.
Versarlo sulla pasta lessata e accompagnarlo con il parmigiano in formaggiera.
Le fettine di vitella serviranno per altro uso.

Salsa al tonno

Due semplici salsette, quando vengono cucinate divise e poi unite in un'unica preparazione, conferiscono al sugo un sapore particolarmente ricercato.
Dal gusto marinaro, questa salsa è indicata su linguine al dente.

Per 4 porzioni: pomodori pelati g 450 ,tonno sott'olio sgocciolato g 120, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

In una pentola cuocere i pomodori pelati con 3 cucchiai di olio di oliva, uno spicchio di aglio tritato e il sale necessario, per 15 minuti.
In una padella rosolare l'altro spicchio di aglio, tagliato a fettine sottili, in un cuchiaio di olio di oliva.
Quando diventa di colore biondo scuro, allontanare la padella dal fuoco, unire il tonno sgocciolato, mettere sul fornello e rigirarlo soltanto per un minuto su fuoco moderato. Non farlo asciugare. Versare questo sughetto col tonno nella salsa di pomodoro e fare cuocere due minuti. Condire 280 grammi di pasta con questa salsa che non richiede parmigiano.

Salsa ai gamberetti

Saporita salsa dal profumo di mare, condisce bene gli spaghetti.

Per 4 porzioni : pomidorini maturi freschi o in scatola g 200, gamberetti sgusciati freschi o surgelati g 200, vino bianco cl 3, 7-8 foglie di sedano, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

In un pentolino rosolare mezzo spicchio d'aglio tritato in due cucchiai di olio di oliva. Quando l'aglio risulta di colore biondo scuro allontanare dal fuoco e immergere nell'olio il sedano tritato. Aggiungervi i gamberetti sgusciati, rimettere sul fuoco moderato e farli cuocere per 3-4 minuti rigirando. Non farli asciugare.
Versare il vino e attendere che si asciughi del tutto.
A parte cucinare una salsetta con i pomidorini spezzettati, l'altro mezzo spicchio d'aglio tritato e il sale. Tenerla su fuoco moderato 7-8 minuti, quel tanto che i pomidorìni si asciughino e insaporiscano. Unire quindi la salsetta di pomidorini nel pentolino con i gamberetti e far dare un bollore.
Condire 280 grammi di spaghetti e servire. Se i gamberetti sono surgelati è preferibile sgusciarli in casa perché risulteranno profumati e saporiti di mare.
Sgusciarli quindi ancora un poco duri di ghiaccio e poi attendere che si scongelino del tutto. Cucinarli come è stato detto per i freschi.

Salsa al pesto

Una cucina mediterranea quella ligure, a base di ingredienti naturali, ricca di erbe, che si ritrovano nelle torte e nei sughi, come nel famoso Pesto.
Viene da «pest(at)o» il nome di questo buonissimo condimento per minestrone e pastasciutta della cucina genovese, preparato con erbe, aglio, pinoli, olio di oliva e con l'aggiunta di pecorino. Condisce egregiamente le linguine.

Per 4 porzioni: foglie di basilico g 27, foglie di prezzemolo g 13, foglie di spinaci g 10, pinoli g 27, ricotta g 10, 1 spicchio di aglio, sale g 3, olio di oliva cl 4, pecorino grattugiato g 20.

Ricotta e spinaci li abbiamo gustati a Rapallo, pur non essendo caratteristici per questa salsa. Gli spinaci conferiscono un aroma e un gusto uguali a quelli tradizionali; la ricotta evita di aggiungere altri grassi. Oggi può risultare comodo passare gli odori in un tritatutto invece di prepararli nel caratteristico mortaio.
Tagliare a pezzettini il basilico, il prezzemolo e gli spinaci ben lavati e passarli nel tritatutto con l'aglio e i pinoli. Trasferirli in una ciotolina con mezzo cucchiaino di sale fino e versarvi a goccia a goccia 3-4 cucchiai di olio di oliva montando con un cucchiaio di legno. Quando le erbe risultano bene amalgamate all'olio di oliva,

ammorbidirle con un cucchiaino di ricotta. Pertanto la salsa risulta ugualmente ottima e dal profumato sapore delle erbe. Condire 280 grammi di pasta lessata con del pecorino e poi col pes**to.**

Bologna.

Salsa di Bologna

Salsa tipicamente bolognese, gradita sulle tagliatelle da tutti coloro che si recano a visitare la città, l'antica Felsina etrusca, passata sotto il dominio dei Galli Boi nel IV secolo a. C. e dei Romani nel 190 a. C.
Da questi chiamata Bononia, cadde poi in mano dei Barbari. Ben presto però riuscì ad avere un governo comunale indipendente e fin dal II secolo mostrò una vita di cultura con la sua rinomata Università e di arte della pittura con le scuole caratteristiche e con gli artisti che vi si trasferirono.
L'arte della pittura a Bologna è stata sempre attiva. Nel Trecento nacque una scuola caratteristica per le sue sfumature schiette e popolari. Nel Quattrocento vi si trasferì una scuola di Ferrara con Lorenzo Costa ed altri artisti e nel Cinquecento i fratelli bolognesi Carracci continuarono a caratterizzarne le opere in nuovi movimenti.
E fu da queste varie idee che si svilupparono le scuole famose bolognesi del Domenichino, Guercino, Reni.... E ancora ricordiamo che durante il Rinascimento architetti, scultori come Michelangelo lasciarono nella città segni della loro arte.
Vediamo oggi le sue strade caratterizzate da ampi portici, la grandiosa chiesa gotica di San Petronio, il merlato Palazzo del Re Enzo (così chiamato perchè vi fu rinchiuso fino alla sua morte il figlio di Federico II) e i bei Palazzi del VI secolo che li fiancheggiano. Ma molte testimonianze architettoniche di un mondo etrusco, rinascimentale, non sono più per le strade.
Duecento erano le torri dentro le antiche mura; oggi sono due, la Garisenda, della

famiglia gentilizia dei Garisendi del XII secolo, rimasta incompiuta per cedimento del terreno e ricordata da Dante nei suoi versi e la vicina più fortunata Torre degli Asinelli. Eretta nel 1119 dalla famiglia degli Asinelli, raggiunge i 100 metri di altezza. Il giovane può divertirsi a salire i suoi 498 scalini per godersi il panorama della città.

Per 4 porzioni: pomodori pelati g 300, polpa di manzo (o di maiale) macinata g 200, prosciutto crudo g 30,, brodo di manzo dl 1, 2 carote, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, vino rosso cl 4, timo, alloro, noce moscata q.b., olio di oliva e burro g 50, sale e pepe. Tempo di cottura: 40 minuti.

In una padella versare 2 cucchiai di olio di oliva, unire la carne macinata e farla rosolare per 7-8 minuti.
Aggiungere il prosciutto crudo e rigirarlo lievemente.
In una casseruola porre la carota e la cipolla tritate con 30 grammi di burro e rosolarle su fuoco moderato per 4-5 minuti. Aggiungervi la carne col prosciutto e il loro condimento; versarvi in due riprese 4 cucchiai di vino rosso e farlo evaporare quasi del tutto.
In un pentolino a parte fare restringere i pomodori pelati schiacciandoli col dorso di una forchetta quindi aggiungerli alla salsa che va cuocendo. Mantenere la temperatura del fuoco molto bassa e prima che la salsa si attacchi al fondo versarvi mezzo bicchiere di brodo. A tale scopo si può consultare la ricetta «Brodo semplice per minestrine» a p. 165 oppure usare 1/4 di dado di brodo sciolto in mezzo bicchiere di acqua. Coprire, pepare, salare e finire di cuocere coperto aggiungendo l'aglio tritato, qualche fogliolina di timo o di alloro e un poco di noce moscata grattugiata.
Alla fine della cottura, con un cucchiaio sottile privare la salsa del grasso che affiora in superficie.
Condire con questa salsa caratteristica e con del parmigiano grammi 280 di tagliatelle all'uovo preferibilmente fatte a mano.

Salsa amatriciana

Amatrice, pittoresca cittadina in provincia di Rieti situata entro una cerchia montuosa, pare abbia dato i natali alla salsa.
Un tempo veniva cucinata col guanciale e per molto tempo perché questo potesse dare tutto il suo umore al sugo, e risultava un po' pesante.
Tagliato invece a listarelle spesse e cotto per breve tempo, il guanciale conferisce il suo umore caratteristico al sugo ma non tutto il suo grasso e la salsa risulta leggera e digeribile.
Nel Lazio con questa salsa vengono conditi i vermicelli.

Per 4 porzioni: pomodori pelati g 400, guanciale g 100, 1/2 cipollina, pecorino g 30, olio di oliva (o strutto) g 20, sale e pepe.

Tempo di cottura: 30 minuti complessivamente.

In una pentola versare l'olio di oliva (o lo strutto).
Aggiungervi il guanciale tagliato a piccolissime listarelle piuttosto spesse e rigirarle nel condimento su fuoco moderato per 3-4 minuti.
Unire la cipolla tritata e farla imbiondire per 3-4 minuti.
Mettere infine nell'intingolo i pomodori pelati, schiacciare con il dorso di una forchetta quelli più tenaci, coprire e cuocere per 20 minuti girando di tanto in tanto e aggiungendo il sale e il pepe. Lessare la pasta al dente e condirla col pecorino e poi con «la matriciana», come dicono a Roma.

Salsa amatriciana di Irene

Come è stato detto per la «Salsa Ragù moderna» i piatti poveri del Settecento e Ottocento oggi sono molto ricercati perché contengono pochi grassi.
La dieta mediterranea ce li consiglia e noi li gradiamo anche perché saporiti in quanto vengono da un 'epoca in cui la cucina era un 'arte.
E così a Napoli, Irene, prepara questa sua amatriciana sostenendo, con ragione, che è adatta ai nostri tempi, perché il prosciutto cotto di spalla non è così grasso come il guanciale e costa poco. Dal gusto di pomodoro fresco e di cipolla che resta a liste bianche, è una amatriciana di Napoli saporita.

Per 4 porzioni: pomodori pelati g 200, prosciutto cotto g 60, 1/2 cipolla, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti complessivamente.

Cuocere la cipolla affettata nei 4 cucchiai di olio di oliva insieme a 4 cucchiai di acqua. Quando questa si asciuga, fare rosolare la cipolla su fuoco molto moderato rimuovendola di continuo. Prima che brunisca, aggiungervi il prosciutto cotto tagliato a liste strette e farlo cuocere nell'intingolo per 2-3 minuti.
Unire i pomodori pelati, salare e cuocere per 10 minuti a tegame scoperto e rigirando.
Versare la salsa calda su 280 grammi di vermicelli cotti al dente.

Salsa alla carbonara delle campagne romane

1 condimenti usati a Roma e nei suoi dintorni in passato erano lo strutto, il guanciale, la pancetta. Accompagnati dal pecorino e dalla ricotta venivano usati anche per le fritture. Si trattava di una cucina povera, ma genuina e nutriente.
Oggi la alleggeriamo di grassi, come la dieta mediterranea ci consiglia ma lasciamo alle ricette uguale lavorazione perché è questa che fa mantenere inalterato alla ricetta il suo caratteristico sapore, non l' abbondante condimento.

Per 4 porzioni: 4 uova, guanciale g 100, pecorino romano g 30, strutto (oppure burro

e olio di oliva) g 30, pepe, sale.
Tempo di cottura: 5 minuti

In una larga padella porre il condimento con il guanciale a pezzetti e rigirarvelo per 2-3 minuti su fuoco moderato. Lessare 280 grammi di bucatini richiesti dalla ricetta in abbondante acqua salata, scolarli e versarli nella padella col guanciale. Su fuoco vivace girarli per un minuto. Allontanare la padella dal fuoco, versarvi le 4 uova sbattute con l5 grammi di pecorino, il sale necessario e rigirare bene. Servire la pasta dopo avervi spolverizzato il rimanente pecorino.

Salsa alla carbonara del Duemila

Per 4 porzioni: 2 uova intere e 1 tuorlo, pancetta a liste spesse g 70, latte cl 4, parmigiano grattugiato g 25, burro g 25, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

Rosolare soltanto per due minuti le listarelle di pancetta nel burro; nel così breve tempo non conferiscono troppo grasso al sugo. Sono spesse per dare comunque il loro buon gusto al palato.
Versarvi il latte e farlo lievemente restringere. Quando il composto diventa denso come una besciamella, versarvi le uova sbattute col sale. Far bollire un attimo quindi rigirarvi 280 grammi di perciatelli lessati.
Allontanare dal fuoco perché l'uovo deve risultare più morbido di una frittata e spolverizzarvi il parmigiano.

Salsa napoletana di pomodoro fresco

Le salse napoletane di pomodoro sono moltissime, pur avendo tutte la caratteristica della freschezza del pomodoro e il profumo del famoso «aglio e oglio». Sono molte, perché nell'arte della cucina è sufficiente una lieve differenza di ingredienti o di lavorazione a conferire un tocco diverso e quindi a creare una nuova ricetta.
Questa salsa, setacciata dopo una cottura vivace e breve, assume quel buon sapore di pomodoro perché questo è cotto con la sua pelle. Oggi che purtroppo i pomodori coltivati non hanno più quel buon sapore del pomodoro naturale, sono necessari alcuni accorgimenti.
Oltre le linguine di grano duro, anche i ravioloni di pasta all'uovo ripieni di spinaci diventano bocconi prelibati quando vengono conditi con questa salsa.

Per 4 porzioni : pomodori freschi maturi g 900, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, 1/2 mazzetto di basilico, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti .

In una casseruola versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio tagliato a

fettine, finché diventa di colore biondo scuro. Solo allora aggiungervi i pomodori a pezzettini; cuocere coperto per 5-6 minuti per fare ammorbidire i pomodori. Quindi continuare la cottura scoperta su fuoco un po' vivace, schiacciando con una forchetta i pezzetti di pomodori più tenaci. Salare.
Dopo il tempo indicato passare la salsa attraverso un tritaverdure.
Riscaldarla e completarla con foglie di basilico.

Napoli. Via Partenope (Com'è delizioso andar..sulla carrozzella.. sulla carrozzella.. sotto braccio alla mia bella...)

Pomodoro concentrato per il ragù

Anche nel Duemila si può velocemente preparare quel buon sugo concentrato di pomodoro col quale le passate generazioni del Mezzogiorno d'Italia cucinavano l'eccellente ragù napoletano. E' sufficiente una settimana di esposizione al sole per provare quel gusto che purtroppo va perdendosi nei tempi.
Il pomodoro è nato in America già prima del 1492 (epoca colombiana).
Era mangiato dagli Indios che lo chiamavano "Tumath". Gli americani non lo mangiavano perché lo ritenevano nocivo alla salute. Nel XVI secolo però gli Spagnoli lo portarono in Europa e gli Irlandesi furono i primi a usarlo ritenendolo afrodisiaco. I Francesi sentendo parlare di afrodisia, lo gustarono e lo chiamarono "Pomme d'amour", da cui poi in Italia fu chiamato "pomo di oro" e in seguito "pomodoro".
Fu così che nel primo Settecento il pomodoro arrivò in Italia e divenne ben presto il complemento necessario alle nostre pietanze per il sapore e il profumo che conferisce al cibo senza renderlo indigesto. E' risaputo che il succo di questo frutto fa bene all'intestino per gli acidi che contiene e che le sue fibre favoriscono fermentazioni di

microbi che mantengono un buono stato di salute.
Nel Napoletano fu particolarmente apprezzato. Se ne fecero incroci, si coltivò negli orti. Nel primo Ottocento molte massaie sentirono la necessità di conservarlo per i mesi invernali creando la conservazione in bottiglia.
Dal 1875 iniziarono ad aprirsi in Italia industrie di conserve.
Oggi la coltivazione in serra ci offre pomodori in tutte le stagioni. Sono pomodori rosa, ricchi di un sugo acquoso che fa dimenticare del tutto il sapore originale del pomodoro prodotto naturalmente. E' opportuno quindi fare come diceva frate Gaudenzio nel 1705 (v. "Zucca di Frate Gaudenzio" p. 753), e di tanto in tanto porre fuori del balcone qualche chilo di buoni pomodori e farne con semplicità il concentrato per poter preparare con esso un buon ragù.

Per 200 g di concentrato: pomodori San Marzano kg 2, sale g 8.
Tempo di esposizione al sole: 7 giorni. Tempo di conservazione: 1 anno.

Nei mesi di giugno, luglio, agosto è possibile preparare questo concentrato perché il sole è forte.
Procurarsi pomodori San Marzano molto maturi. Passarli in un tritaverdure, pesarli e farli cuocere per 30-40 minuti mescolando di continuo, fino a quando l'acqua evapora del tutto. Versare il sugo in due piatti larghi e piani, salarlo con due cucchiaini di sale fino ed esporlo al sole. Tenerlo sopra una panchetta su un terrazzino o un balcone, la sera ritirarlo ed il giorno seguente esporlo di nuovo. Se il sole va via, recuperare il giorno dopo le ore di sole perdute. Mescolarlo di tanto in tanto.
Quando risulta denso come una dura marmellata, travasarlo in un barattolo, coprirlo con un piatto e conservarlo per l'inverno.
Il vero ragù viene preparato soltanto con questo sugo senza aggiunta di pomodori freschi.
Per utilizzarlo sciogliercne un pezzetto per volta in due cucchiai di acqua e versarlo nella pentola in cui vi è il condimento con odori e carni. Amalgamarvelo e sciogliere altri pezzettini fino a esaurimento del concentrato indicato dalla ricetta.
Se questo concentrato si deve cuocere da solo per breve tempo sono sufficienti due tazzine di acqua; se unito a pelati, un paio di cucchiai di acqua (v. "Salsa ragù di Eduardo" a p. 105). Se deve cuocere per più tempo insieme a carni, regolarsi se aggiungere altra acqua in cottura affinché non bruci. (v. "Arista al ragù" a p. 596).
Se viene unito a pomodoro fresco, non è necessaria l'aggiunta di acqua.

Salsa ragù napoletano

Dal francese Ragoût "intingolo", la Salsa ragù nasce a Napoli con la conserva di pomodoro descritta nella ricetta precedente «Pomodoro concentrato per il ragù» e con le spuntature delle costole del maiale.
Queste, cotte per molte ore nella conserva di pomodoro, offrono una salsa particolarmente indicata per condire egregiamente maccheroni di grosso taglio (le

spuntature son dette a Napoli «Tracchiulelle»).
Oggi però troppi grassi animali non sono bene accettati nella alimentazione moderna quindi li eliminiamo prendendo spunto da quelle ricette create nel Settecento dal popolo napoletano. Come tutti gli italiani, il napoletano ha sempre amato cucinare buone ricette. Però nel Settecento e nell'Ottocento vi era molta povertà e il popolo non poteva permettersi il lusso di portare sulla propria tavola le pietanze caratteristiche che poi si sono diffuse nel mondo (Sartù, Ragù, Genovese, Spaghetti e vongole...). Così le imitò, creandone altre simili di sapore ma economiche.
E sorsero il «Finto ragù», la «Finta genovese», gli «Spaghetti e vongole fuiùte» (che significa: fuggite...; quindi sono scappate dal piatto che è... senza le vongole!).
Per ottenere questi risultati alleggerì i condimenti e diminuì gli ingredienti costosi; lasciò però uguale il gusto, mantenendo identica la lavorazione.
Anche noi oggi a questo moderno ragù alleggeriamo i grassi e gli lasciamo il suo originale gusto mantenendogli la stessa lavorazione con la cipolla e il vino rosso e lo facciamo «peppiare». «Peppiare» a Napoli significa «fumare come una pipa». Per poter «peppiare», il ragù deve cuocere coperto, su fiamma molto piccola, per un po ' di tempo.
Infatti se noi togliamo il coperchio ad un ragù (cioè a una salsa di pomodoro concentrato che va cuocendo molto ma molto lentamente), notiamo che nel centro della pentola, proprio in direzione della fiammella sottostante, viene a formarsi come un piccolo vortice dal quale emana un fumo uguale a quello che esce dalla bocca di un fumatore di pipa.
Quindi anche il ragù fuma come un fumatore di pipa, cioè... peppéa.

Per 4 porzioni: pezzo intero di piccione di manzo g 500, pezzo intero di lombo di maiale con osso g 250, pomodori pelati g 400, pomodoro concentrato g 250, vino rosso dl 1, 1 cipolla, olio di oliva cl 4, strutto (facoltativo) g 30, zucchero g 5, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

Procurarsi i tagli indicati consultando «Tagli del manzo» e «Tagli del maiale» a p. 41 e a p. 45, tenerli un paio di giorni in frigorifero a frollare, così cuoceranno in breve tempo. In una pentola porre la cipolla affettata in 3 cucchiai di acqua e 4 di olio di oliva. Quando l'acqua si asciuga aggiungervi i due pezzi di carne e rigirare il tutto per qualche minuto facendo attenzione che la cipolla non bruci. Se si gradisce, si può aggiungere anche lo strutto durante la rosolatura. Versare il vino, non troppo pastoso, in più riprese, quindi aggiungere i pomodori pelati e il concentrato. Se il pomodoro concentrato è in confezione scioglierlo in un cucchiaio di acqua calda; eventualmente si può usare un pomodoro concentrato fatto in casa (v. «Pomodoro concentrato per il ragù» a p. 102). Salare, coprire e fare cuocere su fiamma molto, ma molto moderata per vedere «peppiare» il ragù come detto precedentemente. Durante la cottura allungare con 4-5 cucchiai di acqua bollente, affinché il concentrato non si bruci.
A fine cottura la carne deve risultare cotta e il sugo di color porpora. Con un

cucchiaio sottile privare la salsa del grasso venuto in superficie e aggiungere lo zucchero. Usare la carne per un secondo piatto, unita a broccoli conditi con olio e limone. Il ragù usarlo per condire, con del parmigiano, 280 grammi di zite o di rigatoni.

Salsa ragù delicato

Oggi si preferisce cucinare una salsa al gusto del classico ragù di Napoli senza gli abbondanti grassi di maiale e i lunghi tempi di preparazione. Pertanto per coloro che desiderano soltanto la... illusione del vecchio ragù e condire una pasta al forno, un riso gratinato, degli gnocchi di patate stufati con una salsa al gusto di carne, consiglio questa ricetta.

Per 4 porzioni: pezzo intero da un taglio della spalla del manzo g 400, pomodori pelati g 800, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, vino rosso dl 1, olio di oliva cl 4, burro (o strutto) g 30, sale.
Tempo di cottura: 1 ora.

Procurarsi un pezzo di carne di manzo e cucinarlo intero o tagliato a pezzetti. La «pettola di spalla» è la più indicata perché ricca di umore e dopo cotta è presentabile come secondo piatto casereccio. Il «girellino» di spalla dà fette rotonde, anch'esse da presentare per un secondo. La «fracosta» è tenera ed è anche ricca di umore per la salsa (v. «Tagli del manzo e del vitello» da p. 41 a 44).
In una pentola rosolare la carne scelta in 2 cucchiai di olio di oliva e 30 grammi di burro (o strutto). Girarla dai 4 lati durante la rosolatura per 3-4 minuti su fuoco medio. Quando il fondo cottura risulta asciutto, versarvi mezzo bicchiere di vino rosso e farlo assorbire. Contemporaneamente in un pentolino a parte cuocere la cipolla affettata in 2 cucchiai di acqua; quando questa si asciuga versarvi 2 cucchiai di olio di oliva e farla imbiondire.
Unire questo intingolo alla carne dopo che il vino si è asciugato. Aggiungervi anche i pomodori pelati e caldi e uno spicchio di aglio tritato, salare, coprire e fare cuocere per il tempo indicato. Quando la carne risulta cotta e la salsa è ristretta, porre la carne sopra un tagliere. Con un cucchiaio sottile privare la salsa del grasso che galleggia in superficie. Pur se è poco, è bene toglierlo perché non è il condimento a dare il gusto alla salsa ma il sapore che il pezzo di carne ha conferito ai pomodori.
Questo è il concetto del vero ragù che abbiamo trasferito in una salsa delicata al sugo di carne. Col sugo ottenuto condire 300 grammi di pasta o di riso insieme a del parmigiano grattugiato. La carne tagliarla a fettine e unirla a verdure rosolate o a patate in umido, perché se è privata del suo sugo risulta asciutta.

Salsa ragù di Eduardo

Eduardo De Filippo, il grande attore della drammaturgia napoletana, una sera a

teatro spiegò come faceva il ragù .
Viene da una famiglia di artisti di Avan-spettacolo. Dall' Avan-Spettacolo passò alla Commedia drammaturgica fondando la sua compagnia di attori napoletani con lui autore, regista e primo attore. Insuperabile fu la sua prima compagnia in cui i tre fratelli De Filippo lavoravano insieme. Eduardo, Titina e Peppino offrivano al pubblico commedie uniche perché i tre fratelli erano bravissimi ognuno nella propria personale interpretazione. Erano tre primi grandi attori in un'unica commedia. Ognuno dei tre aveva la sua arte che non si sovrapponeva a quella del fratello perché era un'arte naturale, innata.
Si chiamava Avan-Spettacolo quello spettacolo che nacque già prima della Prima Guerra Mondiale e durò fino alla fine della guerra. Esso precedeva uno o due film e consisteva in pochi minuti di un varietà condotto da un paio di attori che rallegravano il pubblico con battute comiche; molte volte terminava col festoso "Can can". All'epoca vi era anche il Caffè-Concerto, nato a Parigi col nome di Cafè-Chantant (simbolo della Belle E'poque, periodo di spensieratezza e di spettacoli, nato nella metà dell'Ottocento e terminato con la Prima Guerra Mondiale). Il Cafè-Chantant trionfò nei locali da caffè e da tè di moda dove era di uso parlare in francese. Consisteva in un seguirsi di numeri di varietà comici. L'attesa principale era per la "Prima donna", la fascinosa e sensuale "Chantosa" che cantava melodie napoletane. Quando la Chantosa Maria Ciampi inventò la "Mossa", tutte le cantanti la imitarono.
La "Mossa", richiesta insistentemente dal pubblico, consiste in un movimento rotatorio sui fianchi compiuto dalla subrette e ben ritmato a suon di tamburo e grancassa. Uomini di cultura affollavano questi locali e artisti di nome vi si esibivano (Napoli vide Lina Cavaliere, Ettore Petrolini autore della famosa canzone" Gastone", Eduardo Scarpetta....).
Ai primi del Novecento attori napoletani crearono "La sceneggiata". E' una banale opera teatrale popolare tratta dal soggetto di una canzone e gli attori recitano e cantano per riprodurre il filo conduttore. Mario Merola ne è stato un degno protagonista. A questi spettacoli seguì il Varietà (di cui l'indimenticabile Totò ne fu un grande conduttore e di lui si parla in "Vermicelli creati da Totò" a p.277).
Il Varietà ebbe il suo gran periodo di successo fino alla caduta del Fascismo.
Era uno spettacolo di genere musicale con una soubrette in ruolo di attrice (Wanda Osiris, Delia Scala...) e qualche numero di varietà, senza un filo conduttore.
Durava un'ora, gradevole, allegro, senza intervallo.
A metà spettacolo il protagonista capocomico, attesissimo dal pubblico, si presentava, solo, davanti al suo sipario calato, e offriva una mezz'ora di gradevole ilarità esibendosi in satire politiche e attuali, in divertenti sketch, in lazzi, sberleffi, parodie create da lui stesso al momento. Critiche, ironie, caricature contro il Fascismo, la Nazione erano accettate e applaudite dal gran pubblico.
Totò, Macario, Valter Chiari avevano, nella loro rivista belle ballerine che, a gambe nude sfilavano, a chiusura dello spettacolo, sulla passerella.
La passerella era un corridoio ricavato sul lato esterno del sipario che permetteva

alle ballerine di sfilare, lungo questa passerella, da un lato a un altro del palcoscenico. Era il gran finale del Varietà perché le ballerine, mostrando le loro belle gambe, sfilavano 2-3 volte a seconda della richiesta del pubblico che, in genere maschile, non si stancava di applaudire per vedere e rivedere le belle fanciulle .
In seguito nasce la Rivista; essa deriva dal Varietà ma è in due tempi e ha un suo filo conduttore. Ma quella ilarità, spensieratezza, allegria procurate da quegli spettacoli, oggi non sono conosciute.

Per 6 porzioni: pomodori pelati g 550, pomodoro concentrato g 200, carne mista di "spuntature" di maiale e carne di spalla di agnello e manzo g 400, 1 cipolla grande, 2 spicchi di aglio, vino rosso cl 6, strutto (o olio di oliva) cl 5, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti per rosolare,1 ora e 40 per cuocere.

Tagliare la cipolla a fette sottili e cuocerla in una casseruola con il condimento, mezzo bicchiere di acqua e le carni a pezzi.
Quando si asciuga il tutto, bagnare col vino.
Aggiungere l'aglio tritato e il concentrato di pomodoro in confezione o preparato in casa (v. «Pomodoro concentrato per il ragù» a p. 102), dopo averlo sciolto poco per volta in due cucchiai di acqua calda.
Unire i pomodori pelati e iniziare la cottura molto lenta e coperta che deve «peppiare», come descrive la presentazione della «Salsa ragù napoletano» (v. p. 103).
Salare e dopo la cottura indicata, togliere le carni dal ragù.
Con un cucchiaio sottile privare la salsa del grasso che galleggia in superficie quindi versarvi due cucchiai di acqua, far dare un bollore e condire egregiamente la pasta di taglio grosso con questo sugo e con del parmigiano. (Eduardo disse che la cottura doveva durare 5 ore, dopo di che, diciamo noi, la carne poteva essere gustata solo dal gattino di casa.)

Salsa ragoût di àrista

È una salsa fatta con l'àrista, la parte aristocratica del maiale, di gusto nobile, non grassa.
E una preparazione con carne e pomodoro alla francese (perciò la chiamo Ragoût e non Ragù) che conferisce al sugo il caratteristico gusto del vecchio ragù napoletano e che condisce anche egregiamente la pasta di taglio grosso oltre a fornire un secondo piatto con la sua àrista.

Per 4 porzioni: pezzo intero di àrista di maiale disossata g 650, pomodoro concentrato g 175, carote g 120, cipolle g 120, 1 spicchio di aglio, burro g 20, olio di oliva (o strutto) g 50, perciatelli g 400, pecorino grattugiato g 50, sale.
Tempo di cottura: 3-4 minuti per rosolare, 1 ora e 45 per cuocere.

Questa salsa va preparata come indicato nella ricetta «Àrista al ragoût» (v. p. 596).

Dopo aver cucinato l'àrista, usare tutto il suo fondo cottura per condire 400 grammi di pasta di taglio grosso, accompagnata dal pecorino in formaggiera. Rimane una carne asciutta, senza il suo sughetto, che però può venire egregiamente servita affettata, con sopra poggiata una verdura cotta, condita e calda come le «Biete surgelate per contorno» (v. p. 812).

Salsa ragù sardo col finocchietto

Il finocchietto selvatico conferisce non soltanto il profumo ma quell'umore suo particolare che rende le salse di un gusto unico, intenso, molto saporito,

Per 4 porzioni: salsicce g 180, pomodori pelati g 250, ½ cipolla, 2 rami di finocchio selvatico g 12, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti per rosolare, 45 minuti per cuocere.

Spellare le salsicce. Sminuzzarle e porle in una pentola con 3 cucchiai di olio di oliva e la cipolla affettata sottile. Fare asciugare e rosolare quindi aggiungervi i pomodori pelati che all'uso moderno sostituiscono bene il pomodoro concentrato delle passate generazioni perché accompagnati dal finocchietto. Unire anche il finocchietto tagliato a pezzettini piccoli, salare poco e fare cuocere coperto su fuoco moderato.
Condire con questo ragù 300 grammi di pasta di grano duro o 380 grammi di gnocchetti sardi di semola e accompagnare col pecorino in formaggiera.

Salsa con cacioricotta dell'antica Apulia

La cacioricotta mantecata nella salsa conferisce molto gusto alle paste che in Puglia vengono lavorate con la semola.
Furono i Romani a chiamare la Puglia "Apulia et Calabria"; allora la Penisola del Salento era chiamata Calabria. Ricerche archeologiche testimoniano che la Puglia fu abitata da genti primitive fin dall'epoca paleolitica e neolitica.
Verso il X secolo a. C. nel Settentrione erano stanziati i Liguri a Occidente e i Veneti a Oriente, nel Centro gli Etruschi e i Latini. Nel Meridione vivevano : gli Iapici in Puglia, gli Osci, Sanniti e Campani in Campania, i Lucani in Basilicata , i Bruzi in Calabria. Infine i Siculi erano in Sicilia e i Liguri in Corsica e Sardegna.
Gli Iapici, anche con l'intervento della civiltà della Magna Grecia, continuarono a vivere in Puglia con la loro indipendenza. Guerrieri gagliardi, si difendevano dalle scorrerie con lo scudo e col coraggio. Amanti dell'agricoltura e dell'allevamento dei puledri, tradizionali agricoltotri avevano trovato in questa regione, dotata dalla natura di tanta fertilità, lo scopo della loro civiltà.
Il mito ci ricorda che erano protetti da Diomede che forniva loro cavalli temerari.
Si distinsero in Dauni gli abitanti al Nord della Puglia, Peucezi al Centro e Messapi al Sud. Oggi la Puglia è ugualmente divisa in tre territori : la Capitanata al Nord che comprende il Tavoliere e il Gargano, la Terra di Bari al Centro, la Terra di Otranto

al Sud, che comprende la Penisola del Salento.

Per 4 porzioni: pomodori pelati g 400, cacioricotta secca grattugiata g 40, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 6.
Tempo di cottura: 20 minuti.

In una padella antiaderente versare 6 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi lievemente lo spicchio di aglio. Quando risulta di colore biondo, scartarlo, aggiungere i pomodori pelati e schiacciarli con le punte di una forchetta. Coprire, non salare e fare cuocere su fuoco moderato.
Alla fine della cottura spolverizzare tutto il formaggio indicato e mantecarlo con la salsa per un minuto e mezzo su fuoco moderato, rigirando di continuo con un cucchiaio di legno.
Disporre a strati la pasta di semola lessata in un piatto concavo da portata; su ogni strato versare una porzione di salsa e servire.

Salsa della Puglia

Salsa saporita dal gusto caratteristico dell'alice salata.
Lega con i troccoli, i capunti, le lagane, la pasta consistente che in Puglia lavorano con la semola e con la farina di grano duro.

Per 4 porzioni: pomodori pelati g 550, capperi salati g 60, alici salate sott'olio pulite e sgocciolate g 40, 2 spicchi di aglio, 1 peperoncino, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti

Versare in una pentola 5 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio a fettine. Allontanare dal fuoco, immergervi i capperi lavati e tagliati in due e farli imbiondire per pochissimi secondi su fuoco moderato. Quindi aggiungere i pomodori a pezzettini, schiacciare con le punte di una forchetta i più tenaci e farli cuocere per 20 minuti rigirando.
Mettere nella salsa i filetti di alici tagliati a pezzettini, il peperoncino, coprire e fare cuocere il tutto per altri 10 minuti. Salare poco.
Condire 350 grammi di pasta di semola con questa salsa e accompagnarla col pecorino grattugiato in formaggiera.

Salsa siciliana

È una salsa di pomodoro arricchita da fette di melanzane fritte; condisce egregiamente pasta di taglio grosso.

Per 4 porzioni : pomodori pelati g 400, melanzane g 300, brodo di carne cl 3,1 spicchio di aglio, 5-6 foglie di basilico, olio di oliva, dl 1 ½, sale.

Tempo di cottura: 30 minuti.

Tagliare le melanzane a strette strisce lunghe circa 5 centimetri e friggerle in olio di oliva caldo riempiendo la padella in un solo strato.
Tenerle sul fuoco vivace per una decina di minuti rigirandole; devono risultare brune.
In una pentola preparare una salsa di pomodoro, rosolando l'aglio tritato in 3 cucchiai di olio di oliva.
Aggiungervi i pomodori pelati, il sale, coprire e cuocere una ventina di minuti, schiacciando con la forchetta i pomodori più tenaci.
Quando la salsa si asciuga, versare 3 cucchiai di brodo di carne, oppure un pezzettino di dado sciolto in 3 cucchiai di acqua.
Far bollire, quindi unire le melanzane e lasciarle insaporire per 3-4 minuti.
Allontanare dal fuoco la salsa e arricchirla di foglioline di basilico.
Condire 300 grammi di maltagliati e accompagnarli con del parmigiano in formaggiera.

Conservazione del pomodoro
(piatti, setaccio, vaso, brocca).

Impasti base

Pasta col panetto

Questa pasta col panetto è indicata per la preparazione del pane, dei panini, delle pizze caratteristiche del pizzaiuolo napoletano e delle pizzelle rigonfie della Napoli antica.
Considerando che il pane e la pizza nascono da forni a legna, bisogna ricordare che, nelle nostre cucine, solo il forno a gas e quello elettrico sono in grado di cuocere questi impasti perché cuociono dall'esterno verso l'interno.
Il forno a microonde cuoce dall'interno verso l'esterno quindi rende molli i cibi.

Per una teglia del diametro di cm 32: farina g 280, lievito di birra g 20, olio di oliva cl 2, acqua dl 2,sale g 4.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 20 minuti; Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 280°.

Per lavorare la pasta, preparare il panetto nel modo seguente: mettere «a fontana» un terzo della farina indicata dalla ricetta sul piano di lavoro. Nel suo centro porre il lievito di birra sciolto a parte in 2-3 cucchiai di acqua tiepida. Aggiungervi 2-3 cucchiai di acqua tiepida (a seconda della quantità della farina) e con la forchetta prendere man mano la farina dall'interno della «fontana» per amalgamarla all'acqua.
Soltanto quando tutta la farina è stata assorbita, con i palmi delle mani racchiudere a palla il panetto.
Lavorare il panetto di polso, per 2-3 minuti. (Per coloro che non sono pratici, la lavorazione di polso è spiegata nella ricetta successiva «Pasta per pizze».)
Dopo una breve lavorazione di polso, il panetto risulta liscio e levigato. Racchiuderlo a palla e lasciarlo su un angolo del piano di lavoro infarinato a lievitare. Non aprire porte né finestre per evitare correnti di aria e in 30 minuti il panetto diventa gonfio e presenta delle spaccature sulla superficie.
Mettere la farina avanzata sul piano di lavoro disponendola sempre «a fontana», dopo averne sistemati due cucchiai in un angolo vicino alla «fontana», perché servirà in seguito per spolverare il piano e il matterello.
Riempire 2/3 di un bicchiere di acqua tiepida. Versare nella «fontana» metà di questa acqua; aggiungervi i 2 cucchiai di olio di oliva, un cucchiaino raso di sale fino e unire il panetto cresciuto. Con le dita sgretolarlo nei liquidi e amalgamarvi a poco a poco tutta la farina della «fontana» prendendola dall'interno; aggiungervi, se necessario, anche l'altra acqua rimasta nel bicchiere. Con un po' di pratica, si sarà in grado di

decidere quanta acqua aggiungere per ottenere un impasto molto morbido. Ottenutolo, lavorarlo di polso per 3-4 minuti fino a rendere la pasta liscia e levigata.
Se la stagione è invernale, è molto importante mantenere calda la cucina per una veloce lievitazione. Eventualmente accendere il forno.
Dopo che l'impasto ha lievitato, la lavorazione della pasta è terminata. Andrà solo spianata con un matterello infarinato e condita come la ricetta indica. Dopo ciò dovrà nuovamente lievitare e poi venire infornata.

Pasta per pizze

È questa una lavorazione col lievito di birra per pizze, pizzelle, calzoni che richiedono soltanto una lavorazione di polso, senza il panetto. La pasta si lascia lievitare, quindi si spiana in una o più sfoglie, si fa lievitare una seconda volta e poi si inforna. Considerare che la pizza nasce da un forno a legna quindi è opportuno ricordare che, nelle nostre cucine, soltanto il forno a gas e quello elettrico sono in grado di cuocere questi impasti perché li cuociono dall'esterno verso l'interno. Il forno a microonde cuoce la vivanda dall'interno verso l'esterno quindi la rende molle; questo forno è indicato soltanto per riscaldare brodi, purè, tazze di latte.

Per una teglia del diametro di cm 22: farina g 350, lievito di birra g 25, acqua tiepida dl 2 (1 bicchiere), olio di oliva cl 2, sale g 5.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 15 minuti. Tempo di cottura: 12-14 minuti nel forno a 280°.

Per iniziare la lavorazione della pasta, si deve mettere quasi tutta la farina indicata «a fontana» sul piano di lavoro. Trenta grammi vanno tenuti da parte perché serviranno per spolverare il piano e il matterello durante la lavorazione. Versare 2-3 cucchiai di acqua tiepida in una coppetta e unirvi il lievito di birra a temperatura ambiente. Scioglierlo bene con le dita e versarlo nella «fontana». Aggiungere 2 cucchiai di olio di oliva, 1 cucchiaino raso di sale fino e metà dell'acqua indicata dalla ricetta. La rimanente acqua verrà versata nella «fontana» man mano che l'impasto lo richiederà per renderlo morbido. Con un po' di pratica si potrà decidere la giusta quantità.
Con una forchetta sbattere i liquidi che sono nella «fontana» e, dopo che si sono bene amalgamati tra loro, prendere, sempre con la forchetta, la farina dalla parte interna della «fontana» e amalgamarla ai liquidi. Quando i liquidi avranno assorbito tutta la farina, racchiudere l'impasto a palla e lavorarlo di polso.
La lavorazione di polso si esegue nel modo seguente: spolverare sul piano un poco della farina tenuta da parte e poggiarvi sopra l'impasto reso a palla. Premervi sopra con il polso e spingere l'impasto in avanti, quindi racchiuderlo nuovamente a palla. Premere di nuovo il polso sulla pasta e spingerla in avanti, quindi racchiuderla a palla.
Continuare in questo modo per 2-3 minuti fino a quando la pasta si riscalda sotto il polso e diventa liscia e levigata. Lasciare quindi la pasta in un angolo del piano

infarinato a lievitare, perché lavorata col lievito di birra. (Le altre paste senza lievito, dopo la lavorazione di polso, non richiedono di lievitare e vanno direttamente spianate col matterello.)
Dopo 30 minuti la pasta si gonfia e presenta delle spaccature sulla superficie.
A questo punto spianarla col matterello in tante parti quante ne richiede la ricetta specifica o in una sola sfoglia della misura richiesta dalla ricetta.
Spianare la sfoglia nel modo seguente: innanzi tutto distendere la pasta con le dita infarinate e farne un piccolo disco. Sistemare il disco sul piano infarinato; infarinare il matterello e poggiarlo sul centro del disco, premerlo e spingere la pasta verso Nord.
Infarinare il matterello, rimetterlo sul centro del disco e portarlo verso Sud.
Sollevare la pasta, spolverare nuovamente il piano di farina e ripetere uguale operazione col matterello verso Est e poi verso Ovest. Si ottiene così una sfoglia rotonda della misura richiesta. A questo punto la lavorazione della pasta è terminata: metterla nella teglia e condirla con ingredienti richiesti dalla ricetta. Quindi si lascia lievitare e poi si inforna.

Pasta all'uovo per taglierini, tagliatelle

La pasta all'uovo per tagliatelle e tagliolini è la più fine delle paste alimentari fatte in casa, ma richiede la lavorazione di una mano esperta che la renda molto sottile.

Per 4 porzioni: farina g 220, 2 uova, sale g 6.
Tempo di cottura: 4 minuti.

Mettere sul piano di lavoro la farina «a fontana» con al centro le uova e il sale. Con una forchetta raccogliere a poco a poco, dall'interno della «fontana», tutta la farina. Quindi raggruppare con le mani l'impasto e lavorare di polso fino ad ottenere una pasta liscia e levigata. La persona non pratica della lavorazione di polso può trovarne le indicazioni nella ricetta precedente, «Pasta per pizze». Quando la pasta sarà divenuta liscia e levigata dividerla in 4 parti e spianarne 4 sfoglie rettangolari della lunghezza di 26 centimetri.
Arrotolare strettamente una sfoglia per volta nel senso della lunghezza e tagliare con un coltello infarinato, tante rondelle larghe 1 centimetro e mezzo.
Srotolando queste rondelle si otterranno le tagliatelle.
Da questa lavorazione si ottengono anche i taglierini (tagliando rondelle di una larghezza di mezzo centimetro) e le pappardelle (tagliando rondelle di una larghezza di 2 centimetri).

Pasta all'uovo per tortellini, ravioli

Per 4 porzioni: farina g 300, 3 uova, sale g 10.
Tempo di cottura: 3-4 minuti.

Lavorare la pasta come indica la ricetta precedente, «Pasta all'uovo per taglierini, tagliatelle»). Ottenuto un impasto liscio e levigato, distendere una per volta 6 sfoglie sottili sul piano infarinato.
Per preparare i tortellini, con un coltello infarinato ritagliare tanti quadrati di 6 centimetri per lato. Al centro di ciascun quadrato sistemare una pallina del ripieno preparato secondo le indicazioni della ricetta prescelta. Piegare quindi in due il quadrato in senso diagonale per ottenere un triangolo con il ripieno nel centro. Arrotolare il triangolo intorno al dito indice, unire tra loro le punte dei due angoli estremi mettendoli uno sull'altro. Sfilare il tortellino dal dito, capovolgendo in sotto la parte centrale del triangolo con il ripieno. Si ottiene così la classica forma del tortellino. Lasciarli tutti man mano sul piano infarinato in attesa di cucinarli.
Per preparare i ravioli distendere ugualmente 6 sfoglie dall'impasto. Con un coltello infarinato ritagliare tanti quadrati di 5 centimetri per lato. Mettere quindi una pallina di ripieno, preparato secondo le indicazioni della ricetta prescelta, su un quadrato e coprirla con un altro quadrato di pasta. Fare aderire tra loro i margini dei due quadrati con la pressione delle dita. Tagliare col coltello la pasta in eccesso per ciascun quadrato e passare i ravioli man mano sul piano infarinato in attesa di lessarli.

Pasta all'uovo per cannelloni, lasagne

Per 4 porzioni: farina g 270, 2 tuorli d'uovo, 1 chiara d'uovo, olio di oliva cl 1, acqua cl 1, sale g 6.
Tempo di cottura: 3 minuti per bollirli.

Con gli ingredienti dati lavorare la pasta come è indicato nella ricetta «Pasta all'uovo per taglierini, tagliatelle» a p. 113. Rendere l'impasto liscio e levigato.
Per ottenere i cannelloni stendere le sfoglie sul piano e ritagliarle in rettangoli di 8 x14 centimetri. Lasciare i rettangoli sul piano infarinato in attesa di cucinarli.
Per preparare le lasagne, ritagliare sfoglie uguali a quelle dette per i cannelloni. Altrimenti, se si desidera confezionare le classiche lasagne lunghe, spianare le sfoglie della lunghezza di 26 centimetri. Quindi arrotolare una sfoglia per volta nel senso della lunghezza, molto strettamente, dopo averla spolverizzata di poca farina. Con un coltello infarinato tagliare dal rotolo ottenuto pezzi della larghezza di 4 centimetri. Srotolare i pezzi e distendere le lasagne ottenute sul piano infarinato in attesa di cuocerle.
Sia i cannelloni che le lasagne vanno lessati prima di essere farciti. Le ricette specifiche indicano come lessarli e come farcirli.

Pasta all'uovo verde

Saporita di verdura, questa pasta lega con ripieni di ricotta e di fior di latte e con salse di pomodoro fresco. Si possono preparare tagliatelle, ravioli, lasagne.

Per 4 porzioni: farina g 200, spinaci g 120, 2 tuorli d'uovo (oppure 1 uovo), olio di oliva cl 1, sale g 4.
Tempo di cottura: 3 minuti.

Lessare in pochissima acqua salata gli spinaci. Sgocciolarli e premerli bene tra i palmi perché non vi rimanga alcun residuo di acqua. Quindi setacciarli.
Mettere sul piano di lavoro la farina «a fontana» con al centro le uova, gli spinaci, un cucchiaio di olio di oliva e il sale. Con la forchetta amalgamare gli spinaci alle uova e man mano prendere tutta la farina dall'interno della «fontana». Continuare la lavorazione come indicato nelle ricette precedenti «Pasta all'uovo per taglierini, tagliatelle», oppure «Pasta all'uovo per tortellini, ravioli», a seconda se si desidera preparare l'una o l'altra pasta.

Pasta per fusilli italiani

Per 4 porzioni : farina gr 180, semola di grano duro g 70, 2 tuorli, 1 chiara d'uovo, acqua cl 8, sale g 6.
Tempo di cottura: 8-9 minuti.

Procurarsi un ferro per lavorare la maglia di n. 1 1/2 o 2. Lasciare in disparte sul piano di lavoro 30 grammi della farina indicata, che verrà in seguito spolverizzata sul piano e sul coltello.
Mescolare la farina restante alla semola, fare una «fontana» e mettervi nel centro le uova, un cucchiaino e mezzo raso di sale fino e 8 cucchiai di acqua. Fare attenzione a non versare tutta l'acqua in una sola volta ma in 2-3 riprese perché ne potrebbe servire una minore quantità, per un impasto morbido e levigato. Lavorare di polso fino a ottenere una pasta bene amalgamata. La persona non pratica della lavorazione di polso può trovarne le indicazioni nella ricetta «Pasta per pizze » a p. 112).
Spianare con la pasta ottenuta due sfoglie alte 3/4 di centimetro. Da queste tagliare con un coltello delle strisce non più larghe di un centimetro e lunghe 11. Porre una di queste strisce per volta sul piano infarinato e premervi il ferro da maglia, infarinato anch'esso, ponendolo su un angolo della striscia e rotolandolo in senso obliquo, in modo che la pasta gli si attorcigli intorno.
Sfilare la pasta dal ferro tirandola con le dita e adagiarla sul piano infarinato. Presenta l'aspetto di un riccio di capelli, un boccolo lungo 10 centimetri. Continuare in uguale modo fino al temine della pasta. Lessare i «boccoli» di pasta in acqua salata che bolle vivacemente, immergendoli rapidamente e separati l'uno dall'altro. Condirli a piacere.

Pasta per strangozzi di Spoleto

Gli strangozzi sono una pasta lavorata in casa in uso a Spoleto. Hanno una forma simile ai chitarrucci, cioè lunghi come gli spaghetti ma spessi. Caratteristici sono nella ricetta «Strangozzi di Spoleto» a p. 292.

Per 4 porzioni: farina g 400, acqua dl 2, sale fino g 6.
Tempo di cottura: 14 minuti

Mettere su un angolo del piano di lavoro 30 grammi della farina indicata; servirà in seguito per spolverarla sul piano e sul matterello. La rimanente farina porla «a fontana» con al centro mezzo bicchiere di acqua tiepida e con un cucchiaino e mezzo raso di sale fino. Man mano amalgamare la farina all'acqua prendendola dall'interno della "fontana".
Lavorare di polso per ottenere un impasto morbido aggiungendo l'altro mezzo bicchiere di acqua se necessario. La lavorazione di polso è descritta nella ricetta "Pasta per pizze" a p. 112.
Quindi dividere la pasta i 4 parti e, con un matterello infarinato, spianarle in rettangoli alti 1/2 centimetro e lunghi 25. Spolverizzarvi sopra pochissima farina e arrotolare i rettangoli nel senso della lunghezza.
Con un coltello infarinato tagliare dal rotolo tante rondelle larghe 1 centimetro. Svolgere queste rondelle per ottenere gli strangozzi alti mezzo centimetro e larghi uno.
Poggiarli distesi sul piano infarinato in attesa di lessarli. Non tenerli sul piano più di 1-2 ore altrimenti si asciugano troppo.

Pasta per orecchiette del prete di Fontanarosa

In questo antico paese agricolo nella vallata del Frédane in Irpinia usano lavorare in casa la pasta con farina di grano duro e uova in diverse forme e preparazioni.
Le orecchiette sono lievemente più piccole e più morbide di quelle pugliesi che vengono lavorate con la semola; hanno una forma a cupola e legano con una salsa Ragù (v. "Orecchiette del prete di Fontanarosa" a p.294).

Per 4 porzioni: farina g 250, 2 uova, sale g 3.
Tempo di cottura : 6-7 minuti.

Mettere da parte un poco della farina indicata che servirà per spolverare il piano e il coltello durante la lavorazione della pasta. Con la restante farina fare una "fontana" e porvi al centro le uova e un cucchiaino raso di sale fino.
Mescolare le uova con una forchetta e amalgamare ad esse la farina, prendendola sempre con la forchetta, a poco a poco dall'interno della "fontana".
Soltanto quando l'impasto si addensa lavorarlo con le mani per ottenere un composto omogeneo. Lavorarlo di polso fino a quando diventa liscio e levigato. La lavorazione di polso è descritta nella ricetta "Pasta per pizze" a p. 112.
Questa pasta non risulta morbida per cui è molto importante non aggiungere acqua.
Con la pasta ottenuta formare un lungo salsicciotto facendolo rotolare sul piano di lavoro e premendo con le dita per assottigliarlo.

Dividere il salsicciotto in 5 parti e continuare a fare pressione fino a ridurre le 5 parti al diametro di 1 centimetro e mezzo. Col coltello infarinato tagliare tanti dadi di un centimetro che saranno spessi un centimetro e mezzo.
Premere e girare il pollice infarinato su ciascun pezzetto di pasta. Compiere un solo giro completo col pollice, sul piano di lavoro in modo da dare al dadino la forma di cupola. Con la mano sinistra tirare questa “cupola” incastrata sul pollice capovolgendola. Risulta quindi una orecchietta a forma di cupola del diametro di 2 centimetri e mezzo.
Porre le orecchiette sul piano di lavoro infarinato in attesa di cuocerle.

Pasta per cavatelli di Fontanarosa

Per 4 porzioni: farina g 250, 2 uova, sale g 3.
Tempo di cottura: 3 minuti.

Lavorare la pasta come è indicato nella ricetta precedente “Pasta per orecchiette del prete di Fontanarosa”.
Dopo aver formato sul piano 5 rotolini di pasta dello spessore di 1 centimetro e mezzo, col coltello tagliare tanti pezzettini lunghi 2 centimetri. Risulteranno dello spessore di 1 centimetro e mezzo e della lunghezza di 2.
Con tre dita (l'indice, il medio e l'anulare) trascinare i pezzetti in avanti e ottenere rettangolini lunghi 3 centimetri e alti 1 centimetro e mezzo.
Porli man mano sul piano infarinato e lessarli in acqua salata che bolle versandoli rapidamente uno dopo l'altro (v. “Cavatelli di Fontanarosa” a p. 294).

Pasta per lagane di Puglia e Basilicata

Pasta lunga che si lavora in casa in Puglia e in Basilicata. E' simile alle tagliatelle, ma la lavorazione meno raffinata come se volesse... far rilevare il grano di quella terra, farlo sentire nel gusto.
Caratteristiche sono le “Lagane con la salsa del Tavoliere” a p. 295.

Per 4 porzioni: farina g 300, 2 uova, sale g 4.
Tempo di cottura: 7 minuti.

Mettere sul piano di lavoro la farina a “fontana” e tenere 30 grammi della farina da parte perché serviranno per spolverare il piano e il matterello durante la lavorazione. Potrebbero essere sufficienti 250 grammi di farina rispetto alle uova indicate. Non si deve aggiungere acqua.
Versare nel centro della “fontana” le uova e un cucchiaino raso di sale fino. Con una forchetta raccogliere nelle uova a poco a poco tutta la farina prendendola dall'interno della “fontana” fino a fare un impasto. Quindi con le mani prendere la pasta e lavorarla di polso. La spiegazione per la lavorazione di polso è nella ricetta “Pasta per

pizze” a p. 112.
Ottenuta una pasta liscia e levigata, spianarla in 5-6 sfoglie rettangolari, lunghe 26 centimetri. Spolverizzarvi sopra pochissima farina e arrotolare una sfoglia per volta strettamente nel senso della lunghezza facendone un rotolo.
Col coltello infarinato tagliare dal rotolo tante rondelle larghe 1 centimetro e mezzo, aprirle e disporre le lagane ottenute, distese sul piano infarinato.
Al momento di usarle, lessarle in acqua salata che bolle immergendole rapidamente una per volta.
Quando l'acqua riprende il bollore mescolare col manico di un cucchiaio di legno. Scolarle e condirle.

Pasta per orecchiette e troccoli della Capitanata

In Puglia la semola viene molto lavorata con la farina per la formazione di orecchiette, cavatelli, gnocchetti, troccoli, tria; ognuna di queste paste ha la sua particolare consistenza che la caratterizza nella forma e nel gusto.
Le orecchiette sono già conosciute in molte città d'Italia. I troccoli sono una pasta lunga non a sezione rotonda come gli spaghetti ma quadrata.
In Puglia vi è un apposito matterello a sfere concentriche che, premuto sulla sfoglia, sagoma i troccoli. In mancanza del matterello l'operazione si semplifica arrotolando la sfoglia e tagliandola a rondelle (v.“Orecchiette e scampi”a p. 298 e “Troccoli di Lucera con la faraona” a p.297).

Per 4 porzioni: farina g 180, semola g 100, 2 tuorli, 1 chiara d'uovo, acqua cl 8, sale g 6. Tempo di cottura: 8 minuti per i troccoli, 12 minuti per le orecchiette.

Con le proporzioni date in questa ricetta lavorare la pasta come è indicato nella ricetta seguente “Pasta per cavatelli della terra di Bari”.
Per preparare le orecchiette fare dall'impasto ottenuto dei rotolini come consigliato nella ricetta segnalata. Considerare però che le orecchiette sono lievemente più grandi dei cavatelli quindi preparare dei rotolini di 1 centimetro di diametro e ritagliarne pezzetti lunghi un centimetro. Col pollice incavarli e dare loro una forma rotonda, concava e bene aperta proprio come.... le orecchie in ascolto!
Disporle bene distanziare tra loro sul piano infarinato in attesa di lessarle in abbondante acqua salata.
Per preparare i troccoli spianare la pasta in due sfoglie alte mezzo centimetro e lunghe 26-28 centimetri. Arrotolare quindi la sfoglia strettamente su se stessa nel senso della lunghezza; dal rotolo ottenuto tagliare con un coltello infarinato rotelle larghe mezzo centimetro. Svolgere quindi le rotelle e distenderle sul piano infarinato in attesa di lessarle.
Si sono ottenuti i troccoli, un po' simili nella forma ai chitarrucci e spessi mezzo centimetro e lunghi 28.

Pasta per cavatelli della Terra di Bari

I cavatelli che usano preparare in Puglia sono piccoli gnocchetti fatti con la semola. Duri e callosi come molte paste pugliesi, sono saporiti e richiedono solo 5 minuti di lavorazione sul piano di lavoro della moderna cucina.
Caratteristica è la preparazione con la ricotta "tosta" (v."Cavatelli di Trani"p. 302).

Per 4 porzioni: farina g 100, semola di grano duro g 100, 1 uovo, acqua dl 1, sale g 8.
Tempo di cottura: 10 minuti.

Tenere da parte sul piano di lavoro 30 grammi della farina indicata; servirà per spolverare il piano e il coltello durante la lavorazione.
Mescolare la farina restante alla semola e disporla sul piano di lavoro "a fontana".
Versare nel centro l'uovo, 2 cucchiaini di sale fino e 2 cucchiai di acqua.
Amalgamare con una forchetta i liquidi tra loro , quindi prendere la farina dall'interno della "fontana" aggiungendo altri 3-4 cucchiai di acqua necessari all'impasto. Lavorare di polso fino a rendere la pasta liscia e levigata.
La persona non pratica può trovare le indicazioni sulla lavorazione di polso nella ricetta "Pasta per pizze" a p. 112.
Dividere quindi la pasta in 8 parti. Con ogni parte formare un lungo rotolino del diametro di mezzo centimetro. Con un coltello infarinato dividere il rotolo in tanti pezzetti lunghi 2 centimetri. Scavare ogni pezzetto col pollice e ottenere come delle conchiglie lievemente rettangolari; adagiarle tutte sul piano infarinato in attesa di cucinarle.
Lessarle immergendole una per volta in acqua che bolle, mescolarle con un cucchiaio di legno e scolarle in un colapasta. Sistemarle a strati in un piatto concavo, condendo ogni strato con la salsa scelta.

Pasta per trofie di Trani

Per 4 porzioni: farina g 100, semola di grano duro g 100, acqua cl 6, 1 uovo, sale g 8.
Tempo di cottura: 12 minuti.

Lavorare la pasta come indica la ricetta precedente "Pasta per cavatelli della Terra di Bari".
Dopo aver formato 8 rotolini del diametro di 1 centimetro, tagliarne pezzetti lunghi 3 centimetri. Scavare su ciascun pezzetto con l'indice in tre punti lungo la loro lunghezza, in modo che questi rettangoli diventino lunghi 4 centimetri e ½, ognuno con 3 incavi. E' questo incavo a dare alle trofie quel dislivello che rende il gusto particolare.
Lessarli in acqua salata e condirli con una salsa saporita (v. "Trofie ai gamberi reali di Trani" a p. 303).

Pasta per strascinati di Potenza

A Potenza usano preparare in casa una pasta fatta di farina e semola, a forma di dischi ovali piccoli o grandi, che poi vengono trascinati con le dita per acquisire una forma irregolare. Questa pasta viene lavorata semplicemente a mano sul piano di lavoro o su tavolette speciali.
Non richiede tempo né maestria e conserva un gusto particolare.
Considerare la ricetta "Strascinati con la ruca di Potenza" a p. 304.

Per 4 porzioni: farina g 180, semola di grano duro g 80, 2 tuorli, 1 chiara d'uovo, acqua cl 8, sale g 6.
Tempo di cottura: 8 minuti.

Tenere da parte sul piano di lavoro 30 grammi di farina che servirà poi per spolverare il piano e la lama del coltello.
Mescolare la farina restante alla semola e farne una "fontana". Mettervi nel centro le uova, un cucchiaino e mezzo di sale fino e 8 cucchiai di acqua. Fare attenzione a non versare tutta l'acqua in una sola volta ma in più riprese perché potrebbe servirne una minore o maggiore quantità per ottenere un impasto morbido. Lavorare di polso.
La persona non pratica trova le indicazioni nella ricetta "Pasta per pizze"alla p 112.
Dividere la pasta in 4 parti e formare 4 rotoli del diametro di 2 centimetri. Da ciascun cubetto formare lo strascinato: trascinare la pasta con le tre dita centrali sul piano di lavoro in modo che il cubetto diventi della misura di un ovale di 4 x 6 centimetri, con un lieve dislivello sul piano dell'ovale per la lieve pressione delle dita. E' questo dislivello a conferire la particolarità.
Tenere gli strascinati sul piano di lavoro infarinato in attesa dell'uso.
Lessarli in abbondante acqua salata immergendoli rapidamente uno per volta.
Scolarli e sistemarli a strati in un piatto concavo condendo ogni strato con la salsa scelta.

Pasta per strascinati giganti

Per 4 porzioni: farina g 180, semola di grano duro g 80, 2 tuorli e 1 chiara d'uovo, acqua cl 8, sale g 6.
Tempo di cottura: 10 minuti.

Lavorare questa pasta come indica la ricetta precedente "Pasta per strascinati di Potenza". Ottenuto un impasto morbido spianarlo e formare sul piano 4 rotoli di 2 centimetri di diametro. Con un coltello infarinato tagliare rettangolini lunghi 6 centimetri.
Con le 5 dita della mano trascinare ciascun rettangolino dal suo centro verso destra e poi dal suo centro verso sinistra e ottenere così ovali di 6 x7 centimetri.
Disporli sul piano di lavoro infarinato in attesa di lessarli e poi condirli sistemati in

un piatto da portata concavo, a strati.

Pasta per la tria del Salento

Nel Salento la pasta viene lavorata con varie farine rustiche in diverse preparazioni. Il farro, l'orzo o la semola vengono uniti alla farina bianca per ottenere un gusto naturale e saporito. Per farro s'intende la farina più grossa dopo la stacciatura; l'orzo brillato si trova in vendita anche non macinato.

Per 4 porzioni: farina g 200, farina di farro g 30, semola g 60, 1 uovo (facoltativo), acqua cl 8, sale g 6.
Tempo di cottura: 7 minuti.

Con gli ingredienti dati in questa ricetta lavorare la pasta come indica la ricetta "Pasta per lagane di Puglia e Basilicata" alla p. 117.
Dividerla in 5 sfoglie e poi in 5 rotoli come la ricetta segnalata e da questi tagliare rondelle larghe 2 centimetri per ottenere le tagliatelle.

Pasta per rustici da friggere

E' una pasta che avvolge composizioni rustiche o dolci per farne frittelle da friggere.

Per 12 frittelle: farina g 80, 1 tuorlo d'uovo, latte dl 1, lievito di birra g 6, burro g 20, sale g 3.
Tempo di lievitazione: 20 minuti. Tempo di cottura: 2 minuti ogni 3 frittelle.

Bollire il latte. In un piatto fondo porre la farina "a fontana". Sciogliere il lievito in una tazzina di latte e porlo nella "fontana". Aggiungervi il tuorlo, mezzo cucchiaino raso di sale fino, il latte rimanente e il burro fuso su fuoco moderato.
Con una forchetta amalgamare a poco a poco la farina nei liquidi prendendola dall'interno della "fontana". Ottenuto un impasto cremoso, lasciarlo lievitare in un angolo caldo. Quando la pasta si gonfia, avvolgere con essa dei bocconi di cibo crudi (carne, pesce, verdura...) già preparati in un piatto fondo.
Dopo averli rivestiti della pasta, prenderli con un cucchiaio, versarli nell'olio fumante. Girarli dopo un minuto perché imbiondiscano da ambo i lati.

Pasta per dolci da friggere

Per 10 frittelle: farina g 60, vino bianco cl 6, 1 chiara d'uovo, burro g 40, sale g 3.
Tempo di cottura: 1 minuto e ½ ogni 2 frittelle.

In una terrina porre la farina "a fontana". Mettervi nel centro 6 cucchiai di vino, mezzo cucchiaino raso di sale fino, il burro fuso su fuoco moderato. Montare a neve

la chiara d'uovo e amalgamarla all'impasto.
Prendere volta per volta un paio di cucchiai della pastella e porli in un altro piatto fondo i cui siano due gruppetti o due pezzi di frutta o di altro dolcino. Col cucchiaio rivestire della pastella i due pezzi di dolce e friggerli in olio fumante, girandoli dopo un minuto di cottura.
Fare attenzione che la pasta cuocia e non resti bianca.

Pasta per torte

E' questa una pasta che offre l'opportunità di venire divisa in due parti per formare torte farcite di creme varie. Meno soffice del Pan di Spagna, ma più saporita, risulta idonea per un ripieno di creme al burro, di marmellate.

Per una teglia del diametro di cm 24: farina g 150, 4 tuorli e 5 chiare d'uovo, zucchero g 125, burro g 35.
Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 170°.

Ungere di olio di oliva una teglia sottile dal bordo diritto e dal diametro di 24 centimetri; scartare l'olio di eccesso e spolverizzarla di farina.
Con un frullino sbattere i tuorli con lo zucchero in una terrina. Aggiungervi il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima e continuare a montare. Spolverizzarvi a poco a poco la farina sempre lavorando col frullino.
A parte montare a neve le chiare; per una buona montatura v. “Chiara a neve” a p. 878. Unire le chiare montate agli altri ingredienti nella terrina e amalgamare con un cucchiaio di legno con un movimento dal basso verso l'alto. Versare il composto ottenuto nella teglia preparata e metterlo in forno preriscaldato alla temperatura richiesta (v. “Panettone da cuocere in forno” a p.53). Dopo la cottura lasciare raffreddare, sformarlo e farcirlo come la ricetta specifica richiede.

Pasta brisée alla maniera semplice

La lavorazione semplice non è da sottovalutare. Questa pasta, lavorata morbida e sottile, per risultare friabile e saporita richiede una buona cottura in forno a gas o elettrico, non in microonde che rende molli gli alimenti.

Per 2 sfoglie in una teglia del diametro di cm 24: farina g 380, burro g 150, olio di oliva cl 5, acqua dl 1, sale g 6. Per ungere. Burro g 25.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 200°.

Disporre sul piano di lavoro “a fontana” 350 grammi della farina indicata. Trenta grammi tenerli sul piano i un angolo per spolverare il piano e il matterello durante la lavorazione. Nel centro della “fontana” mettere il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima, il sale e l'acqua. Utilizzare acqua tiepida e versarla nella “fontana” in 2-3

riprese per potere bene giudicare se è poca o troppa, al fine di ottenere una pasta molto morbida. E' importante non usarne più del necessario per non essere costretti a usare più farina della quantità indicata dalla ricetta. Con la forchetta prendere a poco a poco la farina dal lato interno della “fontana” e amalgamarla all'acqua.
Quando la farina é terminata, con i palmi infarinati raccogliere l'impasto e lavorarlo di polso. La persona poco pratica può leggere la spiegazione della lavorazione di polso in “Pasta per pizze” alla p. 112. Quando la pasta risulta liscia e levigata, sistemarla a palla sul piano infarinato e spianarla come le ricette specifiche indicano. Usualmente si spiana in 2 sfoglie sottili, di cui una più grande per ricoprire il fondo e il laterale della teglia imburrata e una più piccola per fare la copertura sul ripieno.

Pasta frolla

E' questa una pasta saporita e raffinata, adatta a pasticcini rustici, crostate, torte. Offre quel gusto di agrodolce caratteristico dei secoli scorsi.
Già nel 1200 Federico II rivestiva di miele i suoi fagiani; Napoli Capitale con i d'Angiò conobbe l'agrodolce sulle carni; i Timballi di maccheroni al Ragù del Settecento napoletano e quelli di Antonietta Marchesa di Pompadour la favorita di Luigi XIV, alla Corte francese erano rivestiti della dolce Pasta frolla.

Per una teglia del diametro di cm 24: farina g 400, zucchero g 180, 4 tuorli e 1 chiara d'uovo, burro g 150. Per ungere: burro g 25.
Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 200° per una torta.

Preparare la teglia o le forme indicate dalla ricetta specifica e ungere di burro il fondo e il bordo fino all'orlo.
Porre sul piano di lavoro “a fontana” 360 grammi della farina indicata. Altri 40 grammi tenerli vicini per spolverare il matterello e il piano durante la lavorazione.
Mettere nella “fontana” il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima, le uova e lo zucchero. Con una forchetta amalgamare tra loro questi ingredienti. Quindi, sempre con la forchetta, prendere la farina dall'interno della “fontana” e amalgamarla all'impasto. Quando tutta la farina è stata assorbita, raccogliere la pasta nei palmi e lavorarla delicatamente.
La lavorazione è sempre quella, di 3-4 colpi di polso. Però questa pasta frolla va trattata con leggerezza, senza forza, altrimenti si sgretola. Perché questo non avvenga è importante sin dall'inizio, quando si prende la farina dall'interno della “fontana” per amalgamarla ai liquidi, di prenderne poca per volta, altrimenti l'impasto non lega. Ottenuta quindi una pasta liscia e omogenea, renderla a forma di palla e sistemarla sul piano infarinato.
Dalla palla di pasta prenderne 2/3 per rivestire il fondo e i laterali della teglia; il terzo rimasto servirà poi per la copertura, in genere a liste.
Spianare questi 2/3 di pasta nel modo seguente: con un coltello infarinato prenderne un pezzetto per volta e spianarlo col matterello infarinato in una sfoglia piccola e

rettangolare alta un centimetro e non meno. Porre questa piccola sfoglia nella teglia unta di burro e continuare in uguale modo spianando piccole sfoglie che si devono mettere man mano al fianco della precedente.
Quando si sono rivestiti il fondo e i laterali della teglia, unire queste sfoglie tra loro con una lieve pressione delle dita. (Sono state spianate piccole e numerose sfoglie e non è stata preparata una sola sfoglia atta a rivestire tutta la teglia, perché non riesce facile sollevare una grande sfoglia alta un centimetro e friabile come deve essere questa pasta.) Sulla pasta va messo il ripieno indicato dalla specifica ricetta.
Quindi fare la copertura a liste nel modo seguente: dal terzo di pasta tenuto da parte spianare due sfoglie rettangolari, spesse un centimetro. Con un coltello infarinato tagliarne liste strette e lunghe. Adagiarle sul ripieno prima in senso orizzontale, poi in verticale. Formare tutt'intorno al bordo un alto cornicione rivoltando la pasta su se stessa e marcarla con una leggera pressione delle dita.
Informare in forno già caldo, su un piano basso, seguendo le indicazioni date in “Torta rustica o dolce da cuocere in forno” a p. 52. (E' importante seguire i suggerimenti riguardanti il piano del forno e i tempi di cottura, che iniziano da quando la pietanza frigge e non da quando entra in forno.)

Pasta frolla con lo strutto

Sembra strano, eppure questo grasso animale, più ordinario del burro, dà raffinatezza e friabilità alla pasta frolla. Più il ripieno è delicato e particolare e più indicato è lo strutto nella pasta.

Per una teglia del diametro di cm 24: farina g 450, zucchero g 180, 4 tuorli e 1 chiara d'uovo, strutto g 180. Per ungere: strutto g 30.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 180°.

Preparare la teglia o le forme indicate dalla ricetta e ungerle di strutto o burro.
Lo strutto deve essere di buona qualità; odorandolo si comprende se è fresco. Tenerlo a temperatura ambiente per 3-4 ore prima dell'uso. Con gli ingredienti dati in questa ricetta lavorare la pasta come indica la ricetta precedente «Pasta frolla». In uguale modo spianare le piccole sfoglie per rivestire il fondo e i laterali della teglia e in uguale modo fare la copertura a liste molto strette. Fare attenzione alla cottura, perché la pasta frolla lavorata con la sugna (lo strutto) tende a bruciarsi a una temperatura troppo alta. Leggendo i suggerimenti dati nella ricetta si otterranno ottimi risultati.

Pasta per torte rustiche, pasticcini

E' una pasta raffinata, atta a pasticcini dal ripieno delicato.

Per 2 sfoglie in una teglia del diametro di cm 22: farina g 250, 2 uova, burro g 120, sale g 4. Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 200°.

Porre sul piano di lavoro 220 grammi di farina «a fontana». Conservare trenta grammi da parte per spolverare il matterello e il piano durante la lavorazione.
Questa pasta richiede il burro e non altri grassi e non vuole aggiunta di acqua.
Nel centro della «fontana» porre le uova, il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima e il sale. Raccogliere con la forchetta la farina prendendola dall'interno della «fontana» e amalgamarla alle uova. Ottenuto un impasto compatto, lavorarlo un poco di polso per ottenere una pasta liscia e levigata. (La persona non pratica può vedere la lavorazione di polso nella ricetta «Pasta per pizze», p. 112).
Dopo averla lavorata porre la pasta a forma di palla sul piano infarinato e spianarla come la ricetta specifica richiede. Usualmente si spianano due sfoglie alte mezzo centimetro, di cui una più grande. Con la sfoglia più grande rivestire la teglia unta di burro fino al limite del bordo. Mettere sulla pasta il ripieno richiesto dalla ricetta quindi coprire con la sfoglia più piccola. (Se sono pasticcini, si spianano varie sfoglie.) Con avanzi della pasta formare liste sottili, attorcigliarle e guarnire la sfoglia superiore scrivendo un nome, un augurio... Formare uno spesso cornicione tutt'intorno al bordo, premerlo con la pressione delle dita quindi infornare la torta seguendo i consigli dati in «Torta rustica o dolce da cuocere in forno», p.53.

Pasta per pasticcini pugliesi

Per 6 pasticcini: farina g 300, 1 uovo, zucchero g 80, vino bianco cl 2, olio di oliva cl 2. Tempo di cottura: 7-8 minuti nel forno per i pasticcini.

Porre 260 grammi di farina sul piano di lavoro e tenerne 40 vicino per spolverare il piano e il matterello, durante la lavorazione.
Fare un impasto morbido lavorando la farina come indica la ricetta «Pasta brisée alla maniera semplice», p. 122. Quando la pasta risulta liscia e levigata dividerla in 6 o più parti (secondo il numero dei pasticcini richiesti dalla ricetta). Con il matterello infarinato spianare una parte per volta e formare i vari pasticcini o sfogliatelle pugliesi (v. “Sfogliatelle di Canosa”, p. 943) .

Pasta sfoglia del Duemila

Questa pasta è facile da fare e sbrigativa pur avendo tutte le caratteristiche della sfoglia classica.
Importante è la sua cottura perché la pasta sfoglia va cotta a fuoco forte per risultare friabile, sfaldata. Questa ricetta è indicata per torte il cui ripieno leghi con il gusto di limone.

Per 2 sfoglie in una teglia del diametro di cm 22: farina g 300, burro g 60, margarina g 80, succo di limone cl 6, acqua cl 6, sale g 3. Per ungere: 1 tuorlo, burro g 20.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 200°.

Mettere sul piano di lavoro 250 grammi della farina «a fontana». Tenere cinquanta grammi in un angolo vicino perché serviranno per spolverare il piano e il matterello durante le girate della pasta. Nel centro della «fontana» mettere il burro e la margarina tolti dal frigorifero 3-4 ore prima (e non sciolti sul fuoco). Aggiungere mezzo cucchiaino raso di sale fino e 6 cucchiai di succo di limone. I 6 cucchiai di acqua devono essere versati nella «fontana» man mano che l'impasto lo richiede.
Per una buona riuscita della sfoglia non si deve aggiungere altra farina a quella indicata, quindi è opportuno non versare più acqua del necessario. Non si può mai indicare la giusta quantità di acqua perché non tutte le farine hanno la stessa facoltà di assorbimento.
Amalgamare i liquidi che sono nella «fontana» e farli assorbire man mano nella farina, prendendola dall'interno della «fontana». Fare un impasto e lavorarlo di polso. La persona poco esperta della lavorazione di polso può seguire i suggerimenti dati nella ricetta «Pasta per pizze», p. 112.
Ottenuta una pasta liscia e levigata dividerla in due parti, di cui una più grande, oppure lasciarla unica, secondo la ricetta. A questo punto si devono attuare le girate, per 3-4 volte, per rendere la pasta a strati sfogliosi.
Operare nel modo seguente: con un matterello infarinato distendere la pasta più grande in una sfoglia rettangolare. Piegarla su se stessa e poi fare convergere al centro i due lati più corti. Spianare la sfoglia nuovamente a rettangolo, ma nel senso opposto al precedente, e poi fare convergere al centro i due lati. Ripetere questa piegata una terza e anche (facoltativa) una quarta volta. Dopo le 3 o le 4 girate, spianare la sfoglia sottilmente e renderla della misura idonea a rivestire una teglia del diametro di 22 centimetri, unta di burro; rivestirla fino al limite del bordo.
I 50 grammi di farina tenuti da parte servono per spolverare il piano ogni volta che la sfoglia viene poggiata sopra per le girate.
Sopra la sfoglia stendere il ripieno richiesto dalla ricetta, quindi coprire con la parte di pasta più piccola, che va lavorata in ugual modo con le 3 o 4 girate e poi spianata della misura della teglia. Fare combaciare i bordi delle due sfoglie e formare uno spesso cornicione riversando il bordo su se stesso e marcandolo con la pressione delle dita. Con ritagli di pasta avanzata fare striscioline attorcigliate e con esse disegnare sulla sfoglia di copertura delle losanghe o scrivere un nome, un augurio.
Pennellare con un tuorlo di uovo il cornicione e queste striscioline di pasta.
Con un ago o con le punte di una forchetta bucherellare la copertura perché in cottura non si gonfi e non si spacchi. La cottura in forno molto caldo è spiegata nella ricetta «Torta rustica o dolce da cuocere in forno», p. 52.

Pasta sfoglia con un poco di strutto

Quel poco di strutto conferisce alla sfoglia più sapore e friabilità.

Per 2 sfoglie in una teglia del diametro di cm 24: farina g 350, strutto g 70, olio di

oliva (o margarina) g 50, acqua dl 1, sale g 4. Per ungere: burro, g 25.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 200.°

Con gli ingredienti dati in questa ricetta eseguire la pasta sfoglia come indica la ricetta precedente, «Pasta sfoglia del Duemila».
Rispettare la lavorazione delle girate e i consigli per la cottura.

Pasta sfoglia della casalinga

Spianata molto sottile e cotta bene in forno la pasta risulta saporita e friabile.
La cottura va eseguita soltanto nel forno a gas o in quello elettrico.

Per 2 sfoglie in una teglia del diametro di cm 28: farina g 400, 2 tuorli, burro g 50, olio di oliva cl 3, acqua dl 1, sale g 6.
Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 200°.

Disporre sul piano di lavoro 350 grammi di farina «a fontana».
Tenere da parte cinquanta grammi per spolverare il matterello e il piano durante la lavorazione. Mettere nel centro della «fontana» un tuorlo, il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima, 3 cucchiai di olio di oliva, 1 cucchiaino di sale fino. Quindi versarvi in due riprese mezzo bicchiere di acqua e regolarsi se la quantità indicata è troppa o poca per ottenere un impasto morbido.
Amalgamare i liquidi che sono nella «fontana» con una forchetta; rendere quindi la pasta a palla. Lavorare la pasta di polso. La persona non pratica trova la spiegazione per questa lavorazione nella ricetta «Pasta per pizze», p. 112. Quando la pasta diventa liscia e levigata e si sente tiepida sotto il polso, la persona poco esperta la può spianare così come si presenta dopo la lavorazione di polso, in due sfoglie, di cui una più grande per rivestirne la teglia indicata dalla ricetta e una più piccola per la copertura; e ottiene una pasta semplice.
Oppure, per avere una pasta più raffinata e friabile, rendere le 2 sfoglie in vari strati sfogliosi dando all'impasto 4 girate nel modo seguente: spianare una sfoglia per volta in un rettangolo. Piegare i due lati esterni del rettangolo (i più corti) verso l'interno facendoli convergere nel centro. Spianare la pasta nuovamente a rettangolo ma nel senso opposto al precedente e ripetere la piegata dei due lati esterni verso il centro. Spianare nuovamente nel senso opposto al precedente e ripetere la piegata. Ripetere questa operazione un'altra volta (la quarta) quindi spianare la sfoglia della misura idonea a rivestire la teglia indicata dalla ricetta.
La prima sfoglia più grande serve a rivestire il fondo e il laterale della teglia; la più piccola serve a coprire il ripieno. Per ambedue le lavorazioni (la praticata da persona esperta e la praticata dalla meno esperta) alla sfoglia superiore si deve fare un foro per fare uscire l'aria durante la cottura.
Inoltre con i ritagli di pasta avanzata si possono sagomare striscioline, attorcigliarle e guarnire la sfoglia superiore; ungere le strisce di un tuorlo di uovo.

Infornare in forno già molto caldo e contare il tempo di cottura da quando la pasta mostra bollicine al bordo.

Pasta sfoglia surgelata a disco

Tutti oggi usano la pasta sfoglia surgelata e ne accludo qualche ricetta, pur se in questo libro si cerca di dimostrare la facilità e genuinità dell'impasto di farina e acqua lavorato in casa.
Questa sfoglia (non voglio parlarne male perché è l'unica delle paste surgelate che risulti gradevole al gusto) è buona appena cotta, calda.

Per 2 sfoglie in una teglia del diametro di cm 24: pasta sfoglia surgelata g 350, burro g 25.
Tempo di cottura: 35 minuti sul forno a 200°.

La pasta sfoglia surgelata va fatta scongelare del tutto prima dell'uso. Procurarsi una pasta sfoglia surgelata già spianata sopra carta plasticata perché è più facile distenderla con le mani. Tirarla lievemente quando si distende nella teglia, per assottigliarla. Se invece si acquista il pezzo di pasta grosso, si deve infarinare il piano di lavoro e il matterello. Dividere quindi la pasta in due parti di cui una più grande. Distendere quella più grande in un disco atto a coprire il fondo e il laterale della teglia fino al suo bordo.
Sopra il disco porre il ripieno specifico e ricoprirlo col disco di pasta più piccolo.
Con ritagli di pasta fare losanghe di guarnizione. Unire i bordi delle due sfoglie e formare un cornicione, quindi infornare in forno molto caldo.

Pasta sfoglia surgelata a liste

Per una teglia del diametro di cm 22: pasta sfoglia surgelata g 250, burro g 25,
Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 200°.

Lavorare la pasta come è indicato nella ricetta precedente «Pasta sfoglia surgelata a disco».
L'unica differenza sta nella copertura della torta.
Dal pezzo di pasta più piccolo spianare una sfoglia rettangolare e col coltello tagliarne liste larghe un centimetro e mezzo e coprire il ripieno ponendo circa 6 liste in senso orizzontale. Farle aderire bene al bordo perché poi la torta si possa sformare con facilità. Mettere altre 6 liste in senso verticale e far aderire anche queste al bordo.
Con i ritagli fare 16 palline e farle aderire al bordo tra l'una e l'altra lista per rinforzare il bordo e abbellire la torta.
Infornare in forno caldo e sformare in piatto da portata.

Pasta per fine pasticceria

Pizza Campofranco, Brioche con pesce, Babà al Rhum richiedono impasti fini e delicati che con un poco di buona volontà offrono quel gusto particolare e raffinato della preparazione eseguita in casa. Quando si deve eseguire la ricetta che chiede questa pasta, si devono leggere contemporaneamente le due ricette perchè questa spiega come lavorare e far lievitare l'impasto.

Per una teglia alta del diametro di cm 24: farina g 500, 4 uova, margarina(o burro) g 100, lievito di birra g 25, acqua dl 1 ½, sale g 5 . Per ungere: burro g 25.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 30 minuti. Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 200°.

Mettere sul piano di lavoro un terzo della farina «a fontana». Porvi nel centro il lievito di birra sciolto in 3-4 cucchiai di acqua tiepida e con una forchetta amalgamarlo alla farina prendendola a poco a poco dall'interno della «fontana».
Quindi impastare con le mani e lavorare la pasta ottenuta col polso. Quando la pasta diventa omogenea lasciarla su un angolo del piano infarinato a lievitare.
Dopo 20-30 minuti questo panetto si gonfia; trasferirlo in una terrina e aggiungervi le uova, la margarina (o il burro), soltanto mezzo bicchiere di latte (o di acqua a seconda della ricetta) e un cucchiaino raso di sale fino.
Amalgamare il panetto ai liquidi sgretolandolo delicatamente con le dita. Aggiungervi man mano il resto della farina indicata nelle ricette e gli altri 4-5 cucchiai di latte (o acqua) necessari, regolandosi bene per ottenere un impasto molto morbido.
Lavorare la pasta con la mano destra: sollevarla dalla terrina e con forza sbatterla nella stessa terrina. Ripetere questa operazione (prendere l'impasto nella mano e sbatterlo nuovamente nello stesso contenitore) per qualche minuto, fino a quando la pasta si stacca dalle pareti della terrina e forma delle bolle. Il movimento indicato è come quello che fa la mano quando getta una palla contro un muro per farla rimbalzare. Se si attua questo giusto movimento, l'impasto si stacca dalla pareti della teglia dopo solo 3-4 colpi. Lasciarla quindi nello stesso contenitore a lievitare.
Se è estate, dopo 20-30 minuti la pasta si gonfia e a questo punto la lavorazione è terminata. Riandare quindi a leggere la ricetta specifica che indica in quale teglia metterla, se deve ancora lievitare e come usare il forno.
In genere la pasta va infornata in forno già caldo e in un piano basso,.

Pasta per chou del pasticciere

Chiamata «del pasticciere» perché costui non usa (o dovrei dire : non usava ?) lieviti né cremori ma lavora la pasta montandola energicamente sul fuoco. Dopo questa lavorazione viene fuori dal forno un pasticcino ben gonfio. Nell'interno risulta vuoto, contiene solo pochi filamenti di pasta simili ad una frittatina poco cotta.

Per 12 chou medi: farina g 50, 4 uova, burro g 40, zucchero g 6, acqua dl 1, sale g 2.
Per ungere: burro g 20.
Tempo di cottura: 3 minuti sul fornello, 40 minuti nel forno a 160°.

Versare in un piccolo pentolino dal fondo pesante l'acqua indicata; aggiungervi il burro, mezzo cucchiaio raso di zucchero e una punta di cucchiaino di sale fino. Al bollore allontanare dal fuoco e spolverizzarvi a filo, nel centro del pentolino e con rapidità, tutta la farina con la mano sinistra. Contemporaneamente con la destra lavorare energicamente con un cucchiaio di legno per amalgamare bene la farina all'acqua. Quindi rimettere sul fornello a fuoco moderato e mescolare con forza 1-2 minuti fino a quando l'impasto monta e si stacca dalle pareti del pentolino divenendo liscio e levigato.
È questa la lavorazione di montatura sul fornello che va fatta al momento giusto e con velocità ma con la farina versata a filo, per ottenere una buona riuscita.
L'impasto deve risultare morbido e compatto; quindi allontanare nuovamente il pentolino dal fuoco e versare le uova una per volta. Non versare il secondo uovo prima che l'altro non sia stato bene assorbito nell'impasto. Dopo aver versato un uovo, montarlo con vivacità col cucchiaio di legno, quindi l'impasto ritorna liscio e levigato. Versare allora il secondo uovo, montarlo in uguale modo e così di seguito fino al termine delle uova. E stata lunga la descrizione di questa montatura per gli chou ma la lavorazione dura solo 3 minuti. L'impasto deve risultare una crema densa.
È in commercio la carta pesante bianca da forno. Ungerla di burro e sistemarla sulla leccarda. Se riesce difficile procurarsela, appoggiare sulla leccarda un altro tegame largo, ungerlo di burro per dare un doppio fondo ai piccoli impasti e non farli brunire sul fondo. Sistemarvi i piccoli o grandi chou facendoli scivolare da un cucchiaino o da un cucchiaio (se grandi) e dare loro la forma richiesta dalla ricetta.
Accendere il forno alla temperatura richiesta, 5-6 minuti prima di usarlo se è a gas; 10 minuti se elettrico. Scaldare la parte bassa del forno ma mettere la leccarda in un piano intermedio, al terzo piano se questi sono 4; non aprire lo sportello durante la cottura. Gli chou devono risultare gonfi, di colore biondo, vuoti nell'interno e non bruciati nella parte inferiore; lasciarli raffreddare in forno.

Setaccio per la farina e Matterello per la pasta.

Antipasti

Salatini al prosciutto

Da servire con un aperitivo.

Per 12 salatini: 6 grissini grossi, prosciutto crudo g 30, pasta di senape g 40, olive verdi g 100, burro g 40.

Dividere i grissini in pezzi della lunghezza di 10 centimetri.
In una terrina montare a spuma il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima, con un cucchiaio di legno. Amalgamarvi un poco di senape e spalmare la crema ottenuta su una delle due estremità di ciascun grissino.
Tagliare il prosciutto crudo a liste e avvolgere ciascuna di esse sulla estremità condita del grissino. Sistemare i salatini su un piatto ovale ricoperto di un tovagliolo e contornarli di olive verdi.

Salatini alle acciughe

Come i "Salatini al prosciutto", anche questi alle acciughe risultano graditi per un buffet.

Per 12 salatini: 6 grissini grossi, 6 acciughe salate, fontina g 100, 1 limone, burro g 50, pepe.

Dividere i grissini in pezzi della lunghezza di 10 centimetri. Togliere il burro 3-4 ore prima dal frigorifero e montarlo in una piccola terrina con un cucchiaio di legno. Grattugiare finemente la scorza esterna della buccia di limone e amalgamarla al burro. Spalmare questa pasta sulla parte tagliata del grissino. Privare le acciughe della spina centrale, della coda e sciacquarle molto bene. Arrotolare un filetto di acciuga sulla estremità di ciascun grissino unta di burro. Sistemare i 12 grissini in un piatto ovale ricoperto di un tovagliolino e contornarli di fontina a cubetti.

Crostini con speck

Ottime tartine, genuine e facili da fare per un semplice antipasto.

Per 12 crostini: pagnotta rafferma g 280, speck a fettine sottili g 25, burro g 40.

Tempo di cottura: 8 minuti nel forno a 180°.

Acquistare una pagnotta 3 giorni prima e mantenerla a temperatura ambiente. Privarla della crosta, tagliarla a fette sottili e quindi a pezzetti di 3x5 centimetri. Spalmarvi sopra un poco di burro, avendo avuto l'accortezza di toglierlo dal frigorifero 3-4 ore prima altrimenti il pane si rompe.
Tagliare le fette di speck a pezzetti della misura dei crostini e sistemarne uno su ciascun tocchetto di pane.
Disporre quindi i crostini sulla leccarda del forno e infornarli solo quando il forno raggiunge la temperatura indicata.
Devono risultare dorati sulla parte inferiore. Servirli caldi.

Crostini con formaggio

Per 12 crostini: pagnotta integrale rafferma g 280, 6 formaggini morbidi, burro g 40.
Tempo di cottura: 8 minuti nel forno a 180°.

Preparare i crostini come è indicato nella ricetta precedente «Crostini con speck». Dopo averli spalmati di burro, stendere sopra ciascuno di essi mezzo formaggino. Infornarli a forno preriscaldato e servirli caldi.

Crostini con mortadella

Antipasto rustico.

Per 12 crostini: pagnotta bianca rafferma g 300, mortadella g 25, burro g 15, olio di oliva cl 4.
Tempo di cottura: 8 minuti nel forno a 180°.

Preparare i crostini come è indicato in due ricette precedenti “Crostini con Spek” ma tagliarli della misura di 5x7 centimetri. Tagliuzzare a piccoli pezzetti la mortadella. Su ciascun pezzetto di pane versare poche gocce di olio di oliva, porvi abbondante mortadella e adagiarvi sopra un piccolissimo pezzettino di burro. Infornare i crostini come indica la ricetta segnalata e servirli caldi.

Olive verdi spiritose

Per 6 porzioni: olive verdi g 200, acciughe salate sgocciolate g 50, burro g 15.

Snocciolare le olive cercando di non guastarne la forma. Sopra un tagliere tritare finemente le acciughe e impastarle con poco burro. Introdurre un po' di questo impasto in ciascuna oliva. Allineare tutte le olive diritte sopra un piatto da portata.

Panini saporiti

Per 4 porzioni: 4 panini rotondi rustici, pancetta g 100, groviera g 120, burro g 15, olio di oliva cl 4.
Tempo di cottura: 4-5 minuti nel forno a 180°.

Acquistare i panini un paio di giorni prima. Dividerli in due nel senso della larghezza. Versare su ciascuna metà poche gocce di olio, adagiarvi la pancetta a pezzetti sottili e farvi aderire il formaggio tagliato sottilmente, in modo da coprire la pancetta.
Sulla leccarda unta di burro sistemare ciascun mezzo panino e infornare in forno già riscaldato. Servirli caldi.

Venezia. Rio delle Toreselle.

Acciughe alla veneziana

Per 6 porzioni: 12 acciughe sott'olio sgocciolate g 60, pomodori pelati g 100, 1 spicchio di aglio, burro g 20, 4-5 foglie di salvia.

In un pentolino porre il burro, l'aglio tritato molto finemente, la polpa dei pomodori pelati e fare cuocere per 5-6 minuti senza sale.
Allontanare dal fuoco, aggiungere la salvia tritata e mescolare. In un piatto da portata

sistemare a cerchio le acciughe, bene aperte e sgocciolate, con la coda verso il centro del piatto.
Cospargerle della salsetta e servire a temperatura ambiente questi appetitosi bocconi.

Bagnacauda del Piemonte (Bagna caôda del Piemonte)

È un caratteristico antipasto invernale che prende il nome dalla parola piemontese "bagna " (intingolo). E' una salsetta di acciughe che in Piemonte usano portare a tavola nell'apposito fornellino elettrico perché rimanga sempre calda per il commensale che vi inzuppa i bastoncini di cardi o di altre verdure locali.

Per 4 porzioni: cardi, finocchi, sedano, carote puliti g 200, 4 acciughe sott'olio, 2 spicchi di aglio, burro g 40, olio di oliva cl 2.

Le verdure indicate sono le più caratteristiche per la Bagnacauda. Lavarle, privare il cardo e il sedano dei fili, quindi tagliarle a liste lunghe e strette e sistemarle in un piatto da portata, divise nelle diverse varietà.
Sgocciolare le acciughe e tritarle.
Preparare la Bagnacauda rosolando in un pentolino con il burro l'aglio tritato molto finemente. Aggiungervi le acciughe e rigirarvele fino a renderle a pastella.
Versare anche 2 cucchiai di olio di oliva e rigirare non oltre due minuti perché le acciughe non si secchino. Allontanato dal fuoco l'intingolo, versarvi un cucchiaio di acqua bollente e amalgamare. Portare in tavola la Bagnacauda calda in una salsiera o sull'apposito fornellino elettrico.

Pane, pomodoro e olio di oliva di San Severo (Pane e pemmedore di San Severo)

E' un pane con pomodoro, reso stuzzicante dal cappero e dalla cipollina. Può venire accompagnato da un bicchiere di buon vino bianco di San Severo, antica città che già nel Medioevo fu un importante centro commerciale e agricolo.
Soggetta al Monastero dei Benedettini di Torremaggiore, fece poi parte del demanio regio di Federico II. Antico capoluogo della Capitanata, la città è stata sede vescovile dal 1580.
Nel suo abitato la Chiesa di San Severino conserva la primitiva facciata romanica. Di un bel Barocco sono sono altre due chiese di San Nicola e delle Benedettine.
Ma San Severo, al margine settentrionale del Tavoliere, è nota specialmente per la produzione dei suoi vini bianchi e rosati provenienti da quella vite coltivata a bassi ceppi, come di uso nel Tavoliere.

Per 4 porzioni: pane raffermo g 140, pomodori maturi per insalata g 300,1 cipollina, 1/2 cetriolo, capperi salati g 20, 2 spicchi di aglio, origano q.b., olio di oliva cl 4, sale.

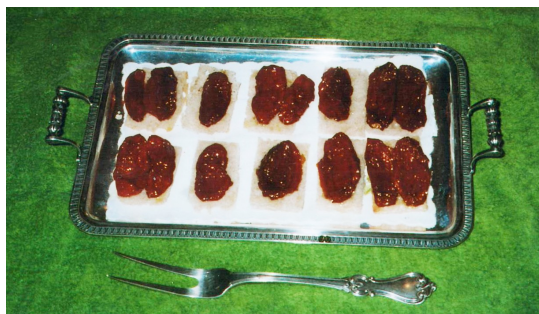
Tagliare a fette il pane acquistato un paio di giorni prima. Tenerlo per due minuti in acqua lievemente salata quindi sistemarlo spezzettato in una insalatiera. Versarvi a filo un cucchiaio di olio di oliva. Coprire il pane con i pomodori e il cetriolo tagliati a mezze fettine, i capperi lavati e tagliati in due, e spolverizzarvi un poco di sale fino. Cospargere sul tutto l'aglio tritato, la cipolla a mezze fettine molto sottili e l'origano. Versare a filo gli altri 3 cucchiai di olio di oliva, mescolare e servire.

Tartine al salmone

Saporiti ingredienti, amalgamati in una semplice preparazione, offrono raffinate tartine dal colore rosa.

Per 4 porzioni (16 tartine): polpa pulita di salmone fresco o surgelato g 70, maionese g 20, 4 fette grandi di pane a cassetta, brodo vegetale dl 2, vino bianco dl 1, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti per il brodo, 8 minuti per le tartine nel forno a 200°, 4-8 minuti per la polpa del salmone.

Togliere la crosta alle fette di pane a cassetta e dividerle in 4 per ottenere 16 quadratini di 4 centimetri per lato. Infornarli e girarli dopo 4 minuti di cottura perché imbiondiscano dai due lati. Preparare un semplice brodo vegetale versando in una pentola 1/2 litro di acqua e aggiungendovi una patata, una carota, 2 gambi di sedano, 2 pomodori e poco sale; farlo bollire su fuoco vivace quindi filtrarlo attraverso un colino da tè e salarlo. In un pentolino versare un bicchiere colmo di questo brodo e mezzo di vino bianco. Immergervi la polpa del pesce e lasciarla cuocere a fuoco moderato per 4 minuti se sottile, per 8 se presa da pesce grosso e quindi spessa. Con le mani dividere la polpa raffreddata aprendola nelle sue stesse venature e ricavarne 16 pezzetti preferibilmente a forma di disco.
Spalmare pochissima maionese su ciascuna tartina di pane, poggiarvi sopra un pezzetto di salmone e sistemare le tartine su un vassoietto ricoperto da un tovagliolo.
Se il salmone è surgelato, sciacquarlo, attendere che scongeli del tutto, non sciacquarlo oltre e prepararlo come quello fresco.

Tartine ai pomidorini secchi

Tartine ai pomidorini secchi.

Il sapore intenso del pomidorino secco unito al goccio di olio di oliva conferisce un gusto eccellente al crostino.
E' sufficiente tenere al sole 7 giorni i pomidorini freschi, come era usuale fare le scorse generazioni.

Per 24 tartine circa: 1 barattolino di g 300 di pomidorini secchi sott'olio, pagnotta a legna di 2 giorni prima g 400.

Preparare i pomidorini secchi come indica la ricetta «Pomidorini secchi sott'olio» a p. 1013. Privare la pagnotta della crosta e tagliarla a rettangoli sottili di 3x5 centimetri. Aprire il barattolino di pomidorini sott'olio, divaricare lievemente con due dita ciascun mezzo pomidorino e sistemarne un paio su ciascun pezzetto di pane.
Le gocce di olio che cadono sul pane completano il buon sapore di queste tartine, che vanno sistemate in un solo strato su un vassoietto.

Tartine di fegatini alla veneta

Per 4 porzioni (12 tartine): fegatini di pollo g 150, vino bianco L. ¼ , pagnotta rafferma g 280, cognac cl 3, burro g 60, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti.

Privare la pagnotta della crosta e formare 12 pezzetti di pane della misura di 3x5 centimetri. Tenerli nel forno riscaldato a 180° per 8 minuti girandoli nei due lati. Lessare nel vino i fegatini con un poco di sale per 10 minuti di cottura. Privarli del nervo centrale e adagiarli in un piatto fondo. Con il dorso di un cucchiaio schiacciarli accuratamente, unirvi il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima e un paio di cucchiai di cognac. Spalmare la pasta ottenuta sui 12 crostini.
Sistemarli in un piatto ricoperto da un tovagliolino, uniti alle «Tartine di fegatini e funghi».

Tartine di fegatini e funghi

E un saporito impasto da spalmare su crostini.

Per 4 porzioni (12 tartine): fegatini di pollo g 100, funghi champignon puliti e spellati g 45, pagnotta rafferma g 280, vino bianco dl 2, olio di oliva cl 2, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti.

Tagliare a pezzetti piccolini i funghi e cuocerli per 5 minuti in una padella con 2 cucchiai di olio di oliva. Salarli, rigirarli, non farli asciugare troppo quindi privarli dell'olio di cottura e tritarli ancora una volta per renderli a pezzettini molto piccoli.
Preparare le tartine e cucinare i fegatini come indica la ricetta precedente «Tartine di fegatini alla veneta». Dopo avere unito il burro ai fegatini schiacciati, amalgamarvi i funghetti triturati. Mescolare bene e spalmare questo impasto sui crostini.

Vongole sautées

Oggi è facile procurarsi le belle e grandi vongole veraci, per preparare il

gustosissimo antipasto delle passate generazioni.

Per 4 porzioni: 50 vongole veraci (g 550), pomidorini g 120, ½ mazzetto di prezzemolo, 2 spicchi di aglio, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti.

Aprire le valve alle vongole (v. «Vongola come prepararla» a p. 396) quindi non toglierle dal loro guscio. In una larga teglia versare mezzo bicchiere di olio di oliva e rosolarvi l'aglio a piccoli pezzetti uguali tra loro. Quando diventa di colore bruno, aggiungervi il prezzemolo tritato e i pomidorini divisi in quattro. Al bollore salare e aggiungere le vongole dentro il loro guscio aperto.
Coprire e cuocere su fuoco molto moderato per 15 minuti; scuotere di tanto in tanto la teglia perché il liquido bollente tocchi il mollusco e quindi lo privi dei bacilli.
Sistemare in ogni piattino per antipasto 12 vongole con guscio aperto e mettere su ciascun mollusco un poco del fondo di cottura con il prezzemolo e l'aglio.
Servire caldo.

Telline gratinate

Portata gradevole, dolce, stuzzicante.

Per 4 porzioni: telline g 300, pane grattugiato g 30, ½ mazzetto di prezzemolo, olio di oliva dl 1, sale e pepe.
Tempo di cottura: 8 minuti nel forno a 200°.

Fare spurgare le telline in acqua fresca per una mezz'oretta (v. «Tellina come prepararla» a p. 396). In una larga teglia unta di olio di oliva porre le telline ancora chiuse nelle loro valve dopo averle rigirate in 4-5 cucchiai di olio di oliva. Disporle in un solo strato affinché al contatto del calore le loro valve si aprano e il mollusco cuocia bagnato dall'olio di oliva. Coprirle quindi di 4-5 cucchiai di olio, di sale fino e poco pepe.
Infornarle; dopo 2 minuti di cottura si aprono; cospargerle di prezzemolo e di pane grattugiato, rimetterle in forno perché terminino la cottura.
Non farle cuocere troppo altrimenti si seccano e non girarle quando sono in forno. Sistemarle nei singoli piattini da antipasto e servirle con gocce dell'olio rimasto nella teglia; è un condimento saporito che invoglia a inzupparvi il pezzetto di pane.

Cozze all'agro

Per 6 porzioni: cozze kg 1, 1 cipollina novella, capperi salati g 25, olio di oliva cl 3, aceto cl 2, ¼ di mazzetto di prezzemolo tritato.

Pulire e fare aprire le valve delle cozze (v. «Cozza come prepararla» a p. 395).

Toglierle dalle loro conchiglie e sistemarle in una piccola teglia da tavola.
Filtrare il liquido fuoriuscito dalle cozze attraverso una tela bagnata e strizzata e versarlo sopra le cozze. Coprirle e farle cuocere a fuoco moderato per qualche minuto.
Preparare una salsetta mescolando la cipollina tritata e i capperi lavati e tritati, il prezzemolo, 2 cucchiai di aceto e 3 di olio di oliva.
Versarla sulle cozze, tenerle in frigorifero una mezz'oretta e servire.

Alici sott'olio di Montecalvo

A Montecalvo Irpino si preparano queste stuzzicanti alici con una caciotta locale e del salame. E ricetta antica di Gioconda degli Uberti.
Montecalvo è un antico paese in una bella posizione sopra un colle della verde Irpinia, ai limiti con la Puglia. In questo paese vi è una accogliente dimora per anziani. Questi conversano, suonano il pianoforte, leggono, giocano a carte e si raccontano storie come quella di Bal. Era questi un omaccione che abitava in una grotta non lontana dalla detta Oasi di pace. L'orrendo uomo acchiappava e ammazzava i bambini belli e biondi per mangiarseli. La sua effige è dipinta su un grande muro che si trova sulla destra della dimora.

Per un vasetto di 400 grammi: alici piccolissime pulite (oppure alici sott'olio) g 120, 3-4 peperoncini piccanti, 2 spicchi di aglio, aceto cl 2, olio di oliva dl 2, sale.

In sostituzione delle alici fresche, si possono usare le alici sott'olio.
Bollire in mezzo bicchiere di aceto non forte i peperoncini per un attimo. Sgocciolarli e asciugarli con un panno. In un vasetto pulito e bene asciutto sistemare le alici sgocciolate, i due spicchi di aglio interi e i peperoncini spezzettati.
Coprire di olio di oliva e sopra al tutto porre un disco di plastica che col suo peso mantiene le alici. Queste devono restare sempre coperte di olio altrimenti si producono muffe.
Chiudere il barattolo ermeticamente. Dopo una settimana aprirlo, versarvi altro olio e richiuderlo.

Gamberetti saltati

Per questo antipasto caldo, delicato e saporito sono necessari i gamberetti piccoli e freschi perché vengono gustati col loro guscio che, dopo la frittura, risulta croccante e gustoso.

Per 4 porzioni: gamberetti freschi g 500, olio di oliva cl 8, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti per la frittura.

Privare i gamberetti della testa e delle chele; pulirli delle interiora, lavarli e lasciarli

sgocciolare. In una padella con mezzo bicchiere di olio di oliva friggerli su fuoco vivace riempiendo la padella in un solo strato. Non smuoverli per un minuto. poi girarli. Devono risultare di colore rosso e croccanti.
Adagiarli su carta da cucina assorbente, salarli e servirli.

Gamberi dorati

Per un buffet è molto gradevole un antipasto di frittura mista. Questi gamberi possono essere uniti agli «Arancini allo zafferano» e alle «Frittelle di verdura».

Per 4 porzioni: gamberi sgusciati medi freschi o surgelati sgocciolati g 400, farina g 100, olio di oliva dl 1 1/2, sale.
Tempo di cottura: 5 minuti per la frittura.

Sgusciare i gamberi, privarli della testa e delle chele e pulirli (v. «Gambero, come prepararlo» a p. 413). Sciacquarli, infarinarli e friggerli in olio di oliva molto caldo riempiendo la padella in un solo strato. Dopo un paio di minuti girarli dall'altro lato. Porli su carta da cucina assorbente, salarli e servirli caldi.
Se i gamberi sono surgelati e già sgusciati, è facile prepararli.
Farli scongelare del tutto in un colapasta e cucinarli come quelli freschi.
Ricordarsi di fare attenzione al peso perché dopo scongelati pesano la metà.

Gamberoni imperiali in coppette

Il gamberone, poverino, va cotto come l'aragosta, vivo in acqua bollente. E saporitissimo con questa salsetta dal gusto di limone valorizzato dal tuorlo d'uovo.

Per 4 porzioni: 28 gamberoni medi (g 500). Per la salsa: 3 uova sode, senape g 25, 2 limoni, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti.

Lessare i gamberoni in acqua salata che bolle con mezza scorza di limone. Farli raffreddare nella stessa acqua di cottura quindi sgusciarli.
Preparare la «Salsa gialla per crostacei» (v. a p. 73) Rotolarvi ciascun gamberone e metterne 7 in ogni coppetta. Servire fresco.

Scampi arrostiti

Per 4 porzioni: 24 scampi (ognuno di g 50), 2 limoni, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 25 minuti.

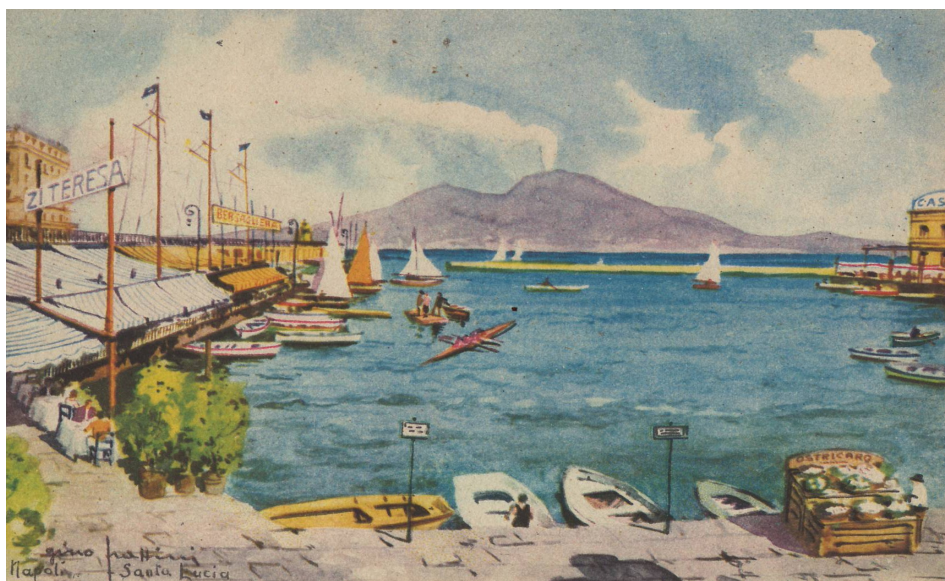
Pulire gli scampi e privarli della testa e delle chele. Metterli su una graticola unta di olio di oliva in un solo strato. Adagiarli con la pancia a contatto della graticola, su

fuoco moderato.
Dopo il tempo indicato, trasferirli in un piatto da portata, salarli e servirli a tavola con spicchi di limone. Il commensale li sguscia da sé.

Salmone antipasto

Antipasto raffinato e tra i più graditi.

Per 6 porzioni: salmone affumicato a fette sottili g 300, 1 mazzetto di prezzemolo, 2 limoni, burro g 80.

Per questo peso dovrebbero risultare 12-14 mezze fette di salmone affumicato. Arrotolare ciascuna mezza fetta a forma di cornetto e sistemarle a cerchio in un piatto rotondo da portata. Mettere il lato stretto verso il centro del piatto e lasciare un poco di spazio tra l'uno e l'altro cornetto. Tagliare i limoni a fette rotonde e queste a mezze lune. Sistemare queste piccole mezze lune tra le fette di salmone, diritte, con la parte tagliata a contatto del piatto.
Guarnire ponendo tutt'intorno ciuffetti di prezzemolo. Accompagnare l'antipasto con fettine di pane abbrustolito servito in un piatto a parte e piccole noci di burro fresco in una coppetta.

Napoli antica.Veduta dal Borgo marinari.

Antipasto dei Golfi

Nell'Ottocento era uso raffinato presentare in tavola l'antipastiera, vassoio di argento o di metallo, con sei contenitori di cristallo, ognuno dei quali è atto a contenere una diversa varietà di pesce (se l'antipasto è di mare), di verdura (se è di erbe varie). Il commensale si serve a suo gusto.

Per 6 porzioni: gamberi freschi o surgelati g 500, polpi veraci freschi o surgelati g 400, 6 seppioline fresche o surgelate, 1 lattuga, olive verdi g 150, 1 limone, olive di Ferrandina g 100, 1 rametto di prezzemolo, olio di oliva dl 1 ½, pepe e sale.
Tempo di cottura: 3 minuti per i gamberi, 12 minuti per le seppioline, 15 minuti per i polpi.

Cuocere i polpi e i gamberi separatamente, ciascuna varietà nella propria acqua salata con un pezzetto di scorza di limone. Farli bollire su fuoco moderato e farli raffreddare nella loro acqua. Quindi tagliare i polpi a pezzi rettangolari, condirli con poche gocce di olio di oliva e succo di limone e sistemarli in un contenitore dell'antipastiera con del prezzemolo tritato sopra. I gamberi sgusciarli, condirli con gocce di olio di oliva e di succo di limone e porli in un'altro contenitore. Ungere di olio di oliva le seppioline pulite e metterne 3 per volta su una graticola a fuoco medio. Dopo 4-5 minuti scostarle con una paletta e poi girarle cercando di non romperle. Con le mani sfilare l'ossicino interno, salarle, peparle e adagiarle intere in un terzo contenitore dell'antipastiera.
Lavare la lattuga, tagliarla a pezzi grossi, condirla con olio di oliva, succo di limone e un po' di sale e metterla in un altro contenitore. Le olive verdi e quelle nere vanno sistemate negli ultimi due contenitori.
Servire a temperatura ambiente. Se i pesci sono surgelati, i polpi e i gamberetti vanno lessati ancora un po' duri di ghiaccio. Le seppioline vanno pulite ancora lievemente dure di ghiaccio quindi poste in un colapasta in attesa che si scongelino del tutto prima di cucinarle.

Antipasto di mare

Per 6 porzioni: 24 gamberoni con la testa freschi o surgelati g 800, cernia fresca o surgelata g 800, 6 cetriolini sotto aceto, 2 pomodori per insalata, maionese g 20, 1 limone, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti per i gamberoni, 5 minuti per la cernia.

Pulire la cernia e cucinarla in acqua salata con un pezzo di scorza di limone, non oltre il tempo indicato perché resti con le carni sode.
Farla raffreddare nella sua acqua. Dividerla a pezzi grossi aprendola nelle sue venature.
Pulire i gamberoni e cuocerli interi in poca acqua salata con un pezzetto di scorza di limone. Farli raffreddare nella loro acqua quindi privarli della testa, delle chele e del guscio.
In una insalatiera raccogliere i cetriolini tagliati in due nel senso della lunghezza e i pomodori tagliati a spicchi senza il sugo. Salare un poco, versare 2 cucchiai di olio di oliva e amalgamare.
Aggiungere la cernia a pezzi e i gamberoni. Rigirare delicatamente, unendo un cucchiaio raso di maionese.

Tenere in frigorifero per un'oretta quindi servire dopo avere nuovamente girato gli ingredienti e disposto in superficie qualche gamberone.
Se la cernia e i gamberoni sono surgelati, lessarli ancora un poco duri di ghiaccio, dopo averli puliti; quindi prepararli come quelli freschi.

Antipasto di uova di trota

Le uova di trota non sono piccolissime. Sopra un piccolo crostino una decina di queste prelibatezze offrono bocconi squisiti.

Per 6 porzioni: uova di trota g 120, 1 limone, burro g 40, 6 fette di pane a cassetta, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti.

Dividere in quattro le fette quadrate di pane a cassetta bianco in modo da formare 24 quadratini di 4 centimetri per lato. Mettere i pezzetti di pane in forno per qualche minuto per abbrustolirli lievemente.
In poca acqua salata con un pezzo di scorza di limone lessare le uova lasciate chiuse nella loro membrana. Travasarle in una terrina e amalgamarle a poche gocce di succo di limone. Il loro sapore dolce e delicato non va alterato con altri aromi. Spalmare poco burro su ciascun crostino caldo e farvi aderire un gruppetto di uova.
Sistemare i crostini sopra un vassoio ricoperto da un tovagliolino e servirli a temperatura ambiente.

Insalata di gamberi

Per 6 porzioni: gamberi medi freschi o surgelati g 500, 3 uova sode, 1/2 lattuga, 2 pomodori per insalata, 12 cipolline sott'aceto, 1 limone, aceto cl 2, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 3 minuti per i gamberi.

Pulire i gamberi, lessarli in acqua salata con mezza scorza di limone e farli raffreddare nella stessa acqua di cottura. Privarli della testa, delle chele e del guscio (v. «Gambero come prepararlo» a p. 413).
Lavare la lattuga, tagliarla a grossi pezzi e condirla con 3 cucchiai di olio di oliva, 2 di aceto e il sale. Amalgamarvi i pomodori tagliati a piccoli spicchi, senza il sugo, e le cipolline sgocciolate.
Al momento di servire aggiungere i gamberi, mescolare e sistemare il tutto in un piatto rotondo da portata. Contornare con le uova sode divise in 4 spicchi.

Insalata di pesce

Può risultare gradito un antipasto fresco e genuino di pezzetti di un buon pesce in bianco amalgamati a verdure indicate.

Per 8 porzioni: 2 pesci senza testa freschi o surgelati (orata, cernia, scorfano)ognuno di g 300, biete pulite g 400, patate g 350, insalatina dolce pulita g 150, 2 limoni, 2 rametti di prezzemolo, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti per le patate, 4 minuti per i pesci.

Lessare i pesci puliti in poca acqua salata. Non farli cuocere oltre il tempo indicato, e lasciarli raffreddare nella loro acqua di cottura.
Dividerli a filetti e poi a pezzi rettangolari non piccoli aprendoli lungo le venature.
Bollire le patate con la buccia in acqua salata. Una volta fredde pelarle e tagliarle a piccoli dadi. Lessare le biete un paio di minuti. Scolarle, tagliuzzarle e comprimerle delicatamente tra le mani perché perdano l'acqua di troppo.
Preparare una salsetta versando in una insalatiera 6 cucchiai di olio di oliva e 8 di succo di limone. Aggiungervi del sale fino, mescolare e versare 4 cucchiai di questa salsetta sui pezzi di pesce; amalgamare.
Nella rimanente salsetta immergere l'insalatina bene sgocciolata e amalgamarvela, quindi aggiungervi le biete, mescolare e poi unire le patate.
Disporre le verdure così condite in un piatto da portata rotondo col fondo piano. Poggiare sopra i pezzi di pesce col loro condimento sistemandoli alternati. Spolverizzare sul tutto un poco di prezzemolo tritato fine e tenere una decina di minuti in frigorifero.
(Quando gli ingredienti vengono rosolati sul fuoco, si insaporiscono del condimento usato. Ecco perché è necessario insaporirli anche quando vengono conditi a freddo con olio di oliva come in questa ricetta e per farlo è necessario rigirarli singolarmente nel condimento, come consigliato.)

Insalata di tonno

Per 6 porzioni: tonno sott'olio sgocciolato g 160, patate g 200, 2 uova sode,1 cipollina novella, aceto cl 2, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti per le patate.

Lessare le patate con la buccia in acqua salata. Quando sono fredde pelarle e tagliarle a dadini.
Dividere anche il tonno in pezzetti della stessa misura delle patate. In una terrina versare 2 cucchiai di olio di oliva, 2 di aceto, le chiare delle uova sode e la cipolla a piccoli cubetti. Aggiungere il tonno e le patate e amalgamare. Mettere il tutto in un piatto rotondo e piano cercando di dargli una forma a piramide.
Spolverizzarvi sopra i tuorli delle uova sode frantumati.

Insalata di pollo

Delicata e gradevole può aprire un pranzo, servita a tavola o per un buffet.

Per 6 porzioni: petto di pollo pulito g 400, spinaci puliti g 100, insalatina tenera e dolce pulita g 60, 1 gambo di sedano, olive verdi g 150, 12 foglie di salvia, aceto cl 3, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 45 minuti per il pollo.

Lessare, in acqua, il petto di pollo in una piccola pentola coperta insieme a un gambo di sedano e al sale necessario. Lessare gli spinaci in pochissima acqua salata soltanto per un minuto È facile trovare in commercio l'insalata valerianella o songino; è a foglie piccoline e dolci.
Condire l'insalatina con 3 cucchiai di aceto e 4 di olio di oliva e un poco di sale fino. Aggiungervi le olive snocciolate e il pollo freddo spellato e tagliato a cubetti di 2 centimetri per lato. Amalgamare e versare in una insalatiera, contornando il bordo di fogliolìne profumate di salvia. Tenere una trentina di minuti in frigorifero e servire.

Tacchino, maiale e pollo alla cinese

E' una frittura mista da servire per un buffet.

Per 6 porzioni (30 pezzetti): fette di petto di pollo g 60, fette di ”lombo” di maiale g 50, fette di petto di tacchino g 50, 18 ravanelli, olio di oliva dl 2, sale.
Per la pasta: farina g 100, lievito di birra g 10, acqua dl 1, sale g 2.
Tempo di lievitazione: 20 minuti; Tempo di cottura: 2 minuti e mezzo ogni 7 pezzetti.

Fare una pasta con gli ingredienti dati seguendo le indicazioni della ricetta «Pasta per rustici da friggere» a p. 121 . Procurarsi fette di carne non sottili, di almeno mezzo centimetro di spessore. Farne rettangolini della misura di 2x3 centimetri. Quando la pasta si gonfia utilizzarla, come indica la ricetta segnalata, su questi pezzetti di carne. Friggerli in olio fumante bene avvolti nella pasta. Dopo un minuto e mezzo girarli perché imbiondiscano dall'altro lato per mezzo minuto.
Porre le frittelle calde in un piatto da portata ricoperto di un tovagliolo e contornarle di ravanelli che, col loro forte gusto, accompagnano bene la frittura.

Antipasto di carne

Fresco e genuino è un piatto gradevole e delicato.

Per 6 porzioni: fette di “lombo” di maiale g 200, fette di vitella g 200, spinaci puliti g 200, verza pulita g 180, 2 pomodori, 1 cipolla, 1 carota, 2 gambi di sedano, olive nere

greche g 120, succo di limone cl 6, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 1 ora per il maiale, 1 ora e 15 minuti per la vitella.

Procurarsi fette di carne piuttosto spesse, almeno di mezzo centimetro. Metterle in una piccola pentola con la carota, il sedano, la cipolla e il pomodoro a pezzi. Salare, versare una giusta quantità di acqua che copra la carne e fare cuocere coperto schiumando al bollore.
Quando la carne è cotta, tagliarla in quadrati di 4 centimetri per lato.
Lessare la verza in poca acqua salata che bolle per 10-15 minuti e in un pentolino a parte gli spinaci per 2 minuti. Tagliare la verza a listarelle; spezzettare gli spinaci; sistemare la verdura in un piatto da portata rotondo e piano. In una terrina versare 4 cucchiai di olio di oliva, 6 di succo di limone e un poco di sale fino. Sbattere con una forchetta, versare metà di questa salsetta sulla verdura e amalgamare.
Versare la rimanente salsetta sui pezzetti di carne, rigirare e quindi unire la carne col suo condimento alla verdura nel piatto. Coprire con le olive e tenere una mzz'oretta in frigorifero prima di servire.

Maiale a palline in agrodolce

E un antipasto rustico preparato con bocconi di carne uniti a verdure in agrodolce.

Pere 6 porzioni (30 pezzetti): fette di lombo di maiale g 160, 2 cuori di sedano, 3 carote gialle, olio di oliva dl 2, sale. Per la pasta: farina g 100, lievito di birra g 10, acqua dl 1, sale g 3. Per l'agrodolce: olio di oliva cl 4, aceto cl 5, zucchero g 35. Tempo di lievitazione: 20 minuti. Tempo di cottura: 2 minuti e mezzo per ogni 7 pezzetti.

Preparare la pasta come è indicato nella ricetta «Pasta per rustici da friggere» a p. 121. Procurarsi delle fette di carne non sottili, di almeno mezzo centimetro di spessore. Farne rettangolini della misura di 2x3 centimetri.
Quando la pasta si gonfia utilizzarla intorno ai pezzetti di carne come indica la ricetta segnalata. Friggere quindi i rettangolini bene avvolti nella pasta in olio fumante.
Preparare l'agrodolce come indica la ricetta «Intingolo agrodolce» a p. 79. Tagliare le carote ed il sedano a liste lunghe 4 centimetri e lasciarle a insaporirsi nell'intingolo per un'oretta.
Al momento di servire mettere in un piatto piano e rotondo la verdura in agrodolce. Unirvi la frittura raffreddata e mescolare perché un poco della salsetta vada sulla carne.

Pomodori col verde

Per 6 porzioni : 6 pomodori maturi medi, 1 patata, 2 cetrioli, 8 foglie di mentuccia, olio di oliva cl 4, sale.

I pomodori devono essere maturi ma duri e rotondi. Tagliarli in due metà nel senso orizzontale e farli sgocciolare, eliminando il liquido.
In una terrina porre la patata bollita e tagliata a piccoli dadi, i cetrioli ridotti anch'essi a dadini di uguale misura e salare. Unire 4 cucchiai di olio di oliva e amalgamare le verdure tra loro.
Distribuire il composto nei mezzi pomodori e sistemarli in un piatto da portata.
Spolverizzarvi delle foglie di mentuccia tritate e servire.

Frittelle di gamberetti impanati

Per 4 porzioni: gamberetti sgusciati freschi o surgelati g 200, 1 uovo, farina g 60, pane grattugiato g 100, olio di oliva dl 2, sale.
Tempo di cottura: 3 minuti per friggere.

Infarinare i gamberi privati della testa, delle zampe e del guscio. Rotolarli nell'uovo sbattuto col sale e riunirli in 8 gruppetti. Passare questi gruppetti nel pane grattugiato e comprimervelo bene. Friggere due gruppetti per volta in olio non fumante rigirandoli dai due lati durante il tempo di cottura.
Servirli caldi. Se i gamberi sono surgelati, farli scongelare del tutto prima di prepararli come quelli freschi.

Frittelle di gamberetti infarinati

Per 4 porzioni: gamberetti sgusciati freschi o surgelati g 200, 1 uovo, farina g 60, olio di oliva dl 2, sale.
Tempo di cottura: 3 minuti per friggere.

Cucinare i gamberetti come indica la ricetta precedente «Frittelle di gamberetti impanati», ma senza passarli nel pane grattugiato. Infarinarli, indorarli e riunirli in 8 gruppetti. Friggerli in olio caldo.

Spiedini di gamberi

Per 4 porzioni: gamberi medi con la testa freschi o surgelati g 500, prezzemolo tritato q. b., olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 6 minuti ogni 2 spiedini.

Procurarsi lunghi spiedini di legno. Mezzo chilo dovrebbe contenere circa 32 gamberi medi. Sgusciarli e ungerli di olio di oliva. Infilarne 8 su ogni spiedino, ben ravvicinati tra loro. Mettere due spiedini per volta sulla graticola e cuocerli su fiamma vivace. Dopo 2-3 minuti di cottura girarli, spolverizzarvi il prezzemolo e finire di cuocerli

dall'altro lato.
Sistemarli su un piatto da portata, cospargervi del sale fino e servirli.
Se i gamberi sono surgelati, farli scongelare del tutto. Sgusciarli e cucinarli come quelli freschi.

Spiedini di arrosto

Per 12 spiedini: 4 ”costolette” di vitella o di manzo, provolone dolce g 80, 2 foglie di lattuga, senape q. b., burro g 75, sale.
Tempo di cottura: 3 minuti ogni 2 costolette.

Procurarsi 12 spiedini di legno o di acciaio. Tenere in frigorifero un paio di giorni le costolette a frollare. Su fuoco vivace cuocerle due per volta sopra una graticola e salarle.
Quando sono fredde dividerle in tanti piccoli quadrati di un certo spessore. Tagliare il formaggio in quadrati della stessa dimensione dei quadrati di carne.
Montare in una ciotolina il burro (tolto dal frigorifero 3-4 ore prima) con la senape e spalmarne un poco sui quadratini di formaggio, sul lato che andrà a contatto con la carne.
Infilare in ciascuno spiedino due pezzetti di carne e due di formaggio, alternandoli. Sistemarli tutti su di un vassoio ricoperto di foglie di lattuga.

Spiedini di carni bianche

Saporiti e stuzzicanti spiedini da presentare caldi a tavola.

Per 12 spiedini: pollo disossato g 350, tacchino disossato g 150, peperoni sotto aceto sgocciolati g 150, pancetta a dadi g 120, burro e olio di oliva g 100 ,sale.
Tempo di cottura: 7 minuti ogni 2 spiedini.

Dividere il pollo in 24 pezzetti rettangolari, il tacchino in 12 pezzetti, la pancetta in 12 e tagliare 24 rettangoli di peperoni sotto aceto. Cercare di renderli tutti di uguale misura tra loro.
Procurarsi degli spiedini di legno o di metallo piuttosto lunghi e infilare in ognuno un pezzetto di peperone, uno di pollo, uno di tacchino, uno di pancetta, un altro di pollo ed un altro di peperone. In una padella versare l'olio di oliva e il burro e friggervi gli spiedini girandoli e salandoli dopo 5 minuti di cottura. Servirli caldi.

Spiedini di pollo

Bocconcini di pollo da servire caldi a tavola.

Per 8 porzioni: petti di pollo puliti g 400, prosciutto crudo g 50, vino bianco cl 4, 8

foglie di salvia, olio e burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 14 minuti.

Procurarsi spiedini di legno o di acciaio. Dividere i petti di pollo nel senso della larghezza; appiattirli con la lama di un coltello per renderli di spessore uniforme. Farne 8 fettine sottili di 7x10 centimetri. Poggiare su ciascuna fetta una mezza fettina sottile di prosciutto di uguale misura del pollo e sopra una foglia di salvia. Dal lato più stretto arrotolare la fetta di pollo e fermarla in due punti con uno spiedino.
Rosolare gli involtini in due cucchiai di olio di oliva e burro, spruzzarvi poco vino, salarli e far completare la cottura, scoperti, su fuoco medio perché acquistino un bel colore dorato. Servirli caldi a tavola.

Spiedini di carni miste

Questi spiedini di bocconi di carne possono essere serviti con la testa dello spiedino avvolta in un tovagliolino.

Per 8 spiedini: salsicce g 180, petto di pollo pulito g 200, petto di tacchino pulito g 180, 1 peperone sotto aceto, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti ogni 2 spiedini.

Procurarsi piccoli spiedini di legno o di acciaio. Tagliare le carni in pezzetti rettangolari, spessi e lunghi 4 centimetri. Dividere anche il peperone in pezzi uguali alle carni. Tagliare le salsicce a fettine rotonde e spesse 1 centimetro lasciandovi intorno la pellicola che non le fa sbriciolare. Infilare in ciascun spiedino un pezzetto di peperone, uno di pollo, uno di tacchino ed ancora uno di peperone. Chiudere con un pezzo di salsiccia. Ungere con due cucchiai di olio di oliva una padella e cucinarvi due spiedini per volta, su fuoco medio, rigirandoli e salandoli.
Devono risultare di un bel colore bruno e dal buon sapore di arrosto.
Servirli caldi, dopo aver avvolto la testa dello spiedino in un tovagliolino.

Antipasto di fichi

Potrebbe sembrare banale la presentazione di questo piatto perché troppo semplice. Ma molte volte è proprio la semplicità a dare raffinatezza ad una portata.

Per 6 porzioni: 24 fichi, prosciutto crudo g 300.

Sbucciare i fichi lasciandoli interi e cercando di non alterare la forma.
Disporli in un piatto da portata rotondo, lievemente concavo e ricoperto di un tovagliolo. Arrotolare le fette di prosciutto nel senso della lunghezza e sistemarle in un piatto da portata ovale. Servire insieme.

Antipasto di verdure

Come è stato detto per 1'«Antipasto dei Golfi», è elegante presentare una antipastiera con 6 vaschette, riempite di verdure diverse ma legate tra loro in una fantasia di sapori.

Per 6 porzioni: biete pulite (fresche o surgelate) g 300, 3 carciofi a spicchi (freschi o surgelati), punte di asparagi (fresche o surgelate) g 300, 3 cetrioli, olive verdi g 150, olive di Ferrandina g 150, aceto cl 4, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti per gli asparagi, 4 minuti per le biete, 14 minuti per i carciofi.

Vedere la ricetta «Carciofo come prepararlo» a p. 820. Lessare le verdure ciascuna nella propria acqua salata che bolle. L'acqua deve essere molto poca, perché le verdure conservino il loro sapore. Sistemare ogni verdura in una vaschetta dell'antipastiera.
Versare in una coppetta 4 cucchiai di aceto e 4 di olio di oliva e un poco di sale fino. Sbattere con una forchetta e condire di questa salsetta le tre verdure separatamente. Sistemare poi i cetriolini sbucciati, affettati e conditi di poco sale in un'altra vaschetta dell'antipastiera. Disporre le olive verdi e quelle nere nella quinta e nella sesta vaschetta e servire a temperatura ambiente. Se le verdure sono surgelate, devono venire scongelate del tutto prima di essere lessate come quelle fresche.

Antipasto di fritturine

Un antipasto caldo di fritturine varie risulta sempre gradito. Importante è scegliere portate che leghino tra loro e offrirne soltanto due o tre.

Per 24 pizzette: farina g 125, lievito di birra g 10, pomodori pelati g 250, parmigiano grattugiato g 25, 1 spicchio di aglio, olio di oliva dl 1 ½, sale.
Per 16 arancini: riso superfino g 200, brodo di pollo dl 4, vino bianco cl 4, parmigiano grattugiato g 20, pane grattugiato g 60, 1 uovo, olio di oliva dl 1, sale.
Per 16 crocchette: patate g 300, 2 uova, farina g 120, burro g 30, olio di oliva dl 1, sale.

Preparare le pizzette come indica la ricetta «Pizzette quadrate, belline e buone» a p. 710. Come è scritto nella ricetta, sia queste pizzette che le altre fritturine si possono cucinare il giorno prima e riscaldarle al momento.
Cucinare il riso come indica la ricetta «Arancini croccanti» a p. 707.
Per presentarle come antipasto, è preferibile fare 16 e non 8 arancini con uguali proporzioni per rendere i supplì più piccoli. Non riempirli di fiordilatte. Cucinare le patate come indica la ricetta «Crocchettine di patate per guarnire» a p. 704. Servire le tre fritture (o due se si preferisce) ognuna nel proprio piatto da portata ricoperto di un

tovagliolo, dopo averle riscaldate al forno (v. “Fritture da riscaldare” a p. 55.)

Bocconcini di Pulcinella per un buffet

Di Pulcinella perchè fu lui a creare la storiellina citata nei “I formaggi”, nel paragrafo “La mozzarella” a p. 29.
Pulcinella potrebbe essere nato ad Acerra, come il buffone della campagna vicino Napoli ma preferiamo farlo nascere dal guscio di un uovo. Due popolane ritenute artefici di stregonerie, chiesero a Platone un protettore che soccorresse dalle cattiverie la città di Napoli. Quindi lavorarono un certo impasto e fecero un uovo che fuori uscì dalla bocca fumante del Vesuvio. E fu così che da quell'uovo nacque Pulcinella Cetrulo. Pulcinella è astuto, furbo, ruffiano, sensuale ma anche goffo.
E' lo zingaro, fa capricci, beffe, burle. I suoi rapporti con il cane, il gatto e anche con l'asino lo rendono diabolico. Il suo abbigliamento lo rende la maschera delle feste, del Carnevale; suona la chitarra, il mandolino, le nacchere; sa ballare la tarantella, organizza le quadriglie.......
Per quattro secoli Pulcinella è stato la grande Maschera del Teatro napoletano. Inizio' a Napoli con Silvio Fiorillo nel 1609; Virgilio Vernucci nel 1628 gli dette la compagna Colombina . Il romano Carlo Tiberi nel 1637 e ancora tanti altri drammaturgi lo fecero lavorare nelle loro commedie.
Francesco Cerlone (1730-1812) aumentò il successo di Pulcinella conferendo alla maschera il ruolo di buffone che parla liberamente delle colpe dei Re e della Nazione e a Corte furono graditi e apprezzati questi spettacoli. Raffaele Viviani nel 1933, Eduardo De Filippo nel 1954 ebbero grandi interessi per questa Maschera ma oramai Pulcinella varcava il palcoscenico dei piccoli teatrini e fu così che le avanguardie della fine del Novecento lo sottraggono dalla vita stentata dei teatri di terz'ordine e lo trasformano in un grande mito della cultura europea.

Per 16 bocconcini: provola affumicata g 200, pane grattugiato g 150, 2 uova, farina g 60, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti ogni 4 bocconcini.

Procurarsi la provola affumicata fresca e mantenerla un paio di giorni in frigorifero non chiusa in pellicola. Privarla della sottile pellicina bruna e tagliarla a fette spesse, alte un centimetro. Dividere le fette in quadratini di 3 centimetri per lato.
Infarinare i bocconcini facendo aderire bene la farina senza schiacciarli.
Rotolarli nelle uova sbattute con sale e quindi nel pane grattugiato. Comprimere bene il pane sui 4 lati. In una padella con olio di oliva caldo friggerli non più di 4 per volta, su fuoco vivace. Dopo un minuto e mezzo di cottura girarli perché imbiondiscano anche dall'altro lato per il mezzo minuto che rimane. Sollevarli dall'olio, poggiarli su carta da cucina assorbente e infilarli in piccoli stecchini di legno.
Sistemarli in un piatto da portata ricoperto di un tovagliolino e servirli caldi.

Fritturina di fiordilatte

Bocconi saporiti da unire ad altre fritture per un antipasto caldo.

Per 20 bocconcini: fiordilatte g 250, farina g 60, olio di oliva dl 1.
Tempo di cottura: 1 minuto e mezzo ogni 5 bocconcini.

Acquistare il fiordilatte due giorni prima e tenerlo in frigorifero senza il suo siero. Pesarne quindi la giusta quantità e tagliarlo in quadratini di 2 centimetri per lato, alti 1 centimetro. Infarinarli e friggerli in olio molto caldo. Non smuoverli per 1 minuto, quindi con una paletta sollevarli e girarli.
Si deve formare una pellicola brunita durante la cottura.

Fritturina di fiordilatte più saporita

Per 12 bocconi: fiordilatte g 300, salame rustico g 60, farina g 70, olio di oliva dl 1.
Tempo di cottura: 1 minuto e mezzo ogni 4 bocconi. .

Acquistare il fiordilatte due giorni prima e tenerlo in frigorifero senza il suo siero. Pesarlo e dividerlo in tocchetti di 3x5 centimetri Adagiare su un lato di ogni bocconcino una fettina sottile di salame. Infarinarli e friggerli in olio di oliva molto caldo. Iniziare la frittura dal lato senza salame. Dopo un minuto smuoverli con una paletta e girarli per l'altro mezzo minuto di cottura.

Frittelle di broccoli e fiordilatte

Per 4 porzioni: broccoli puliti g 250, fiordilatte g 250, 2 uova, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti ogni 4 frittelle.

Acquistare il fiordilatte un paio di giorni prima e tenerlo in frigorifero senza il siero. Quindi pesarlo e tagliarlo in 8 rettangoli di 4x8 centimetri.
Lessare i broccoli, comprimerli tra i palmi per eliminare l'acqua di troppo e farne aderirne una piccola quantità sui due lati di ciascuna fettina di fiordilatte. Passare ogni fettina così preparata nelle uova sbattute con poco sale. Friggerle in olio di oliva caldo su fuoco medio girandole dopo 2 minuti perché cuociano da ambo i lati.

Frittelle di verdura in pastella

Per 4 porzioni: cicoriette pulite g 300, pomodori pelati g 50, 1 cipollina, olio di oliva dl 2, sale. Per la pasta: farina g 100, lievito di birra g 10, acqua dl 1, sale g 2.
Tempo di cottura: 2 minuti e mezzo ogni 5 frittelle.

Preparare la verdura come indica la ricetta «Cicoria con pancetta» a p. 744.

Tagliuzzarla e asciugarla sul fuoco. Fare la pasta come indica la ricetta «Pasta per rustici da friggere» a p. 121 utilizzando però gli ingredienti qui riportati. Quando la pasta si gonfia immergervi un pugnetto di verdura per volta e, aiutandosi con forchetta e cucchiaio, rotolarlo bene nella pastella. Prontamente immergere le frittelle nell'olio fumante. Girarle, porle su carta da cucina assorbente e servirle.

Carciofi indorati

Ottima frittura per antipasto caldo, da unire a qualche altro boccone, come gli "Arancini di riso per buffet" a p.156.

Per 4 porzioni: 8 carciofi teneri, 1 limone, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 7 minuti a padella.

Tagliare i carciofi in 6 spicchi e tenerli in acqua e limone (v. «Carciofo, come prepararlo» a p. 820). Versare mezzo bicchiere di olio di oliva in una padella e quando risulta caldo friggervi i carciofi dopo averli asciugati in un panno. Metterli in padella in un solo strato e tenerli su fuoco medio. Girarli sui 4 lati durante il tempo di cottura fino a che acquistino un color tabacco.
Porli su carta assorbente, quindi spolverizzarvi del sale fino e servirli caldi.

Crocchette di riso al latte

Per 8 crocchette: riso fino g 280, latte intero dl 7, 1 uovo intero e 1 chiara, groviera g 50, prosciutto crudo g 40, pane grattugiato g 80, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 6 minuti per friggere.

Cucinare il «Riso in latte di Bergamo» come indicato nella ricetta a p. 328.
Utilizzare qualche cucchiaio in meno di latte perché il riso risulti bene asciutto. Quando è freddo, unirvi l'uovo intero e formare delle crocchette ovali, riempirle di pezzettini di groviera e di prosciutto crudo. Con le mani bagnate chiuderle bene e rigirarle nella chiara d'uovo per legare il riso.
Rotolarle nel pane grattugiato, comprimervelo bene e friggerle su fuoco medio in olio caldo. Dopo qualche minuto di cottura da un lato, girarle e così continuare per gli altri lati. Possono essere servite calde o a temperatura ambiente.

Pizzelle con fegatini

Sono crostini saporiti, conditi con fegatini di pollo.

Per 6 porzioni: 12 fettine sottili di pane integrale, fegatini di pollo g 400, 6 cetriolini sotto aceto, 1 lattuga, burro g 70, olio di oliva cl 2, pepe, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti nel forno e 200° per il pane, 20 minuti per i fegatini.

Privare le fette di pane della crosta, dividerle in 12 rettangoli e tenerle in ambiente aperto un paio di giorni. Adagiarle sulla leccarda unta di olio di oliva e infornarle. Dopo 5 minuti di cottura girarle perché imbiondiscano da ambo i lati.
Lavare e sagomare 12 mezze fette di lattuga un poco più larghe delle fettine di pane.
In una padella scoperta cucinare nel burro i fegatini quindi salarli e setacciarli. Spalmarli sui crostini ancora caldi e sistemarvi al centro mezzo cetriolino sotto aceto. Poggiare ciascun crostino sopra la mezza foglia di lattuga preparata e sistemare il tutto in un vassoio.

Pizzelle bianche

Stuzzicanti e appetitose palline dal sapore di pane-pizza.

Per 40 bocconi: farina g 200, lievito di birra g 12, acqua cl 8, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di lievitazione: 1 ora; Tempo di cottura: 1 minuto e mezzo per friggere.

Con la farina indicata, il lievito sciolto in 2-3 cucchiai di acqua e mezzo cucchiaino raso di sale formare un impasto, lavorarlo di polso e porlo in un angolo caldo della cucina a lievitare. Se non si è pratici di questa lavorazione, seguire i suggerimenti dati nella ricetta «Pasta per pizze» a p.112.
Dopo una mezz'oretta la pasta si gonfia e presenta delle spaccature in superficie.
Con le mani spianare due sfoglie alte 1 centimetro e mezzo quindi, aiutandosi con un coltello infarinato, tagliarne rettangolini larghi 2 centimetri e mezzo e spessi 1 centimetro e mezzo. Adagiarli sul piano infarinato e farli lievitare una mezz'oretta.
Friggerli in olio bollente, abbassando lievemente la fiamma durante la cottura perché si cuociano internamente e coprirli di olio caldo mentre sono in padella per farli gonfiare. Poggiarli man mano su carta assorbente, spolverizzarli di sale fino e servirli.

Pizzelle rigonfie di Napoli

Sono le caratteristiche pizzelle di Napoli antica, indicate per un antipasto caldo.
La pasta risulta rigonfia e appetitosa.

Per 16 pizzelle: Per la pasta: farina g 280, lievito di birra g 20, olio dì oliva cl 2, acqua dl 2, sale g 4. Per la salsa: pomidorini in scatola g 160, olio di oliva cl 2, 2 spicchi di aglio, 8 foglie di basilico, sale. Per friggere: olio di oliva dl 2.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 15. Tempo di cottura: 1 minuto per friggere.

Preparare una salsetta facendo cuocere per 5-6 minuti scoperti i pomidorini tagliati in due, l'aglio tritato, 2 cucchiai di olio di oliva e il sale. Deve risultare densa.
Con gli ingredienti dati lavorare la pasta come è indicato alla ricetta «Pasta col panetto» a p. 111. Quando la lavorazione della pasta è terminata, con il matterello

infarinato spianarla in una sfoglia alta un quarto di centimetro.
Con un coltello infarinato sagomare tanti pezzetti ovali di circa 4x6 centimetri. Metterli man mano sul piano infarinato a lievitare.
Dopo una mezz'oretta versare in una padella un bicchiere di olio di oliva e porre su fiamma vivace. Quando l'olio risulta fumante, immergervi 4 pizzelle per volta. Prontamente con un cucchiaio versare un po' dell'olio che sta in padella sulle pizzelle e poi girarle per farle imbiondire dai due lati. Il tutto in un minuto di cottura.
Porle su carta assorbente. Mettere su ciascuna pizzella un cucchiaino della salsa preparata e calda. Decorare con mezza fogliolina di basilico fresco e servire caldo.

Frittelle di spinaci (Subrics di spinaci)

Rigonfie e saporite frittatine adatte come contorno di carni o antipasto.

Per 4 porzioni (14 frittelle): 2 uova, spinaci puliti g 300, farina g 140,
rhum (o cognac) cl 4, burro g 50, olio di oliva dl 1 ½, sale.
Tempo di cottura 3 minuti ogni 6 frittelle.

In una terrina sbattere le uova col sale, incorporarvi a poco a poco la farina cercando di non formare grumi. Quindi versare il rhum e (se piace) aggiungere 20 grammi di burro fuso. Versare a filo 4-5 cucchiai di acqua; l'impasto deve avere la consistenza di una crema fluida.
Lessare gli spinaci per un minuto. Sgocciolarli, tagliarli grossolanamente e rosolarli in 30 grammi di burro su fuoco vivace per 2 minuti perché restino compatti e non sfatti. Una volta freddi unirli all'impasto di uova.
In una padella con olio di oliva caldo friggere 6 frittelle per volta come è indicato nella successiva ricetta «Frittelle di biete».
Le frittelle devono risultare di 6 cm di diametro e di 1 cm di spessore.

Frittelle di biete (Subrics di biete)

Sfiziose frittatine rotonde, non grasse perché nell'impasto è presente la farina.

Per 6 porzioni (20 frittelle): 4 uova, biete pulite g 900, farina g 80, burro fuso g 20, olio di oliva e burro g 80, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti e mezzo ogni 5 subrics.

In una ciotola porre le uova col sale, sbatterle e spolverizzarvi a poco a poco la farina cercando di non far formare grumi. Aggiungere a filo poco burro fuso e 6 cucchiai di acqua.
Lessare le biete (v. «Bieta, come prepararla» a p. 810) e rosolarle per 2 minuti in due cucchiai di olio di oliva quindi tagliuzzarle finemente.
L'impasto di uova e quello di biete deve risultare di uguali dimensioni; unirli tra loro

e amalgamarli in un impasto non troppo morbido.
In una padella mettere olio e burro e friggervi 5 subrics per volta nel modo seguente: quando l'olio è caldo versarvi 5 cucchiaiate dell'impasto, spingendolo con un dito dalla punta del cucchiaio nella padella affinché la pasta, abbastanza densa, scenda in una forma rotonda. Fare attenzione che le frittelle non si tocchino tra loro. Dopo un minuto di cottura vivace girarle dall'altro lato per terminarne la cottura.
Procedere in uguale modo col rimanente impasto.
Soltanto con questo sistema di cottura le frittelle risultano di forma rotonda, piatta e di 7 centimetri di diametro, come si addice ai classici subrics. Servire caldo.

Calzoncini di Bari fritti (Calzuncidde di Bari fritti)

Ricotta salata, alici, pecorino sono gli ingredienti base e genuini della caratteristica cucina barese.

Per 4 porzioni (8 calzoncini): Per la pasta: farina g 100, lievito di birra g 7, olio di oliva cl 1, sale g 1 ½. Per il ripieno: ricotta g 70, pomodoro passato g100, sale. Per friggere: olio di oliva dl 2.
Tempo di lievitazione: 1 ora; Tempo di cottura: 1 minuto e mezzo per friggere 2 calzoni.

Preparare il ripieno facendo asciugare un poco il pomodoro sul fuoco per 5 minuti. Deve risultare di 3 cucchiai rasi e piuttosto denso. Quando è freddo salarlo e amalgamarlo alla ricotta. Lavorare la pasta con gli ingredienti dati seguendo la ricetta «Pasta per pizze» a p. 112 quindi porla su un angolo del piano infarinato a lievitare.
Dopo circa 30 minuti la pasta si gonfia; con un matterello infarinato spianarla in due sfoglie rettangolari. Formare 8 calzoncini nel modo seguente: porre lungo la metà di una sfoglia 4 palline del ripieno, distanziate tra loro. Piegare sul ripieno l'altra metà di sfoglia e sagomare ciascun calzoncino a forma di mezza luna di centimetri 4x8.
A tale scopo si può utilizzare il bordo di un bicchiere infarinato. Quindi tagliare la pasta di troppo e fermare il bordo con la pressione delle dita bagnate.
Disporre i calzoncini sul piano infarinato e attendere una mezz'oretta che si gonfino. Friggerli due per volta in padella con un bicchiere di olio fumante; versare con prontezza con un cucchiaio l'olio caldo sulla loro superficie perché si gonfino, quindi girarli, il tutto nel breve tempo indicato. Porli su carta assorbente e servirli caldi.

Calzoncini di Bari infornati (Calzuncidde di Bari infornati)

Per 4 porzioni: Per la pasta: farina g 100, lievito di birra g 7, olio di oliva cl 1, sale g 1 ½. Per il ripieno: 2 piccole acciughe salate, pomodoro passato g 200, pecorino g 60, sale. Per ungere: olio di oliva cl 4.
Tempo di lievitazione: 1 ora. Tempo di cottura: 8 minuti nel forno a 260°.

Preparare il ripieno versando la passata di pomodoro in un pentolino e facendola restringere sul fornello per 5 minuti. Deve risultare di 6 cucchiai. Salarla poco e amalgamarvi le acciughe pulite e a pezzetti e il pecorino a pezzettini sottili.
Con gli ingredienti dati lavorare la pasta come è indicato nella ricetta «Pasta per pizze» a p. 112. Chiuderla a palla e lasciarla sul piano di lavoro infarinato a lievitare.
Dopo una trentina di minuti spianarla col matterello infarinato in 6 piccole sfoglie rettangolari di 6x20 centimetri ciascuna.
Su un lato di ciascuna sfoglia porre una parte del ripieno. Piegare l'altra metà di sfoglia sul ripieno e con un coltello tagliare la pasta di troppo formando un calzoncino rettangolare di 5x9 centimetri. Fermare i bordi con la pressione delle dita bagnate e disporre i calzoncini sulla leccarda unta di olio di oliva.
Attendere una mezz'oretta che si gonfino quindi ungerli con un poco di olio di oliva e infornarli in forno preriscaldato a 260°.

Arancini di riso per buffet

Dall'ottimo gusto, richiedono soltanto un po' di attenzione durante la lavorazione.

Per 40 arancini mignon: 4 uova, pane grattugiato g 250, olio di oliva dl 3. Per il risotto: riso superfino g 650, vino bianco dl 2, brodo di pollo L. 1, 1 grande cipolla, olio di oliva cl 2.
Tempo di cottura: 14 minuti per il risotto, 5 minuti per friggere.

Preparare un risotto come è indicato nella ricetta «Risotto al brodo di pollo» a p. 336 ma usare soltanto un litro di brodo per rendere il riso denso. Quando risulta freddo, amalgamarvi un uovo.
Stringere nel palmo bagnato un pugnetto di riso alla volta e dargli una forma ovale di 3x6 centimetri. Rotolarlo nelle rimanenti uova sbattute con un po' di sale.
In un piatto fondo mettere il pane grattugiato e rigirarvi gli arancini senza più premerli nel palmo altrimenti si rompono. Friggerli in olio caldo, senza smuoverli per i primi 2-3 minuti, quindi girarli perché imbiondiscano dai vari lati.

Chou delicati di Napoli (Sciù delicati di Napoli)

Sono bocconi raffinati molto in uso nel passato; facili da fare anche nelle cucine moderne.
Lo "chou" arrivò a Napoli Capitale col Munzù francese (di cui si parla nella seguente ricetta). Subito si trasformò in "sciù" perchè il napoletano è stato sempre portato a trasformare le parole estere nel suo dialetto. Infatti quando nel Settecento cuochi francesi vennero nel Regno di Napoli, invece di chiamarli "Monsieur", il napoletano li chiamava "Munzù", parola dialettale rimasta poi in uso. E così in questa città vengono usualmente parlate, e anche scritte, le parole: "crocchè" (invece di croquette), "gattò" (invece di gâteau), graffe (invece di krapfen)...

Per 8 porzioni (24 chou mignon): Per la pasta: farina g 50, burro g 40, 4 uova, zucchero g 6, acqua dl 1, sale g 2. Per il ripieno: latte L. ¼ , farina g 12, burro g 10, parmigiano grattugiato g 60, sale. Per ungere: burro g 20.
Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 160°.

Con un quarto di latte, 12 grammi di farina, 10 di burro e mezzo cucchiaino di sale fare una Salsa besciamella come indica la ricetta a p. 87 e riporla in frigorifero a indurire.
Lavorare la pasta come è spiegato nella ricetta «Pasta per chou del pasticciere» a p. 129. Aiutandosi con un cucchiaino versare questo impasto, suddiviso in tante palline, sulla leccarda del forno unta di burro e infornare come indica la ricetta segnalata. Quindi tenere gli chou a temperatura ambiente anche 12 ore.
Al momento di servirli, mescolare il parmigiano alla besciamella raffreddata.
Con un paio di forbici fare un taglio nella parte superiore dello chou come per formare un cappuccio. Infilare nell'interno vuoto un cucchiaino di besciamella mescolata al parmigiano. Sopra un piatto rotondo ricoperto di un tovagliolo sistemare gli chou a piramide consultando «Guarnizione a piramide» a p.61.

Chou stuzzicanti dei Munzù

Munzù, come detto nella precedente ricetta, è la trasformazione dialettale della parola francese Monsieur, termine con cui venivano chiamati quei cuochi che, dal 1768, raggiunsero Napoli dalla Francia, chiamati dalla Corte borbonica.
Vennero anche nel 1805 al seguito dell'esercito napoleonico; portarono nel Palazzo reale di Napoli salse raffinate, intingoli in uso in Francia, chicche che poi vennero adattate al gusto, ai prodotti della terra, all'arte dei cuochi napoletani che nel frattempo creavano quei piatti oggi diffusi nel mondo (Timballi, Sartù, Ragù, Crostate ......) E, con la ritirata delle truppe francesi, i Munzù non si ritirarono in Francia col loro esercito, rimasero a Napoli perché furono contesi dalle famiglie aristocratiche della Campania, della Puglia, della Sicilia.
Con l'indebolimento dell'aristocrazia, i Munzù francesi non sono più venuti in Italia; sono rimasti i cuochi italiani che noi abbiamo continuato a chiamare Munzù per più di mezzo secolo. Nella metà del Novecento sono finiti anche i Munzù italiani e si è fatta nascere la "cuoca". Purtroppo oggi la cucina viene sottovalutata, non è più ritenuta un'arte e la cuoca ha ceduto il suo estro ai prodotti confezionati e ai volenterosi giovani che si dilettano in quest'arte.

Per 8 porzioni (24 chou mignon): Per la pasta: farina g 50, burro g 40, 4 uova, zucchero g 6, acqua dl 1, sale g 2. Per il ripieno: 4 alici salate, burro fine g 60.
Per ungere: burro, g 20.
Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 160°.

Con un cucchiaio di legno montare in una terrina i 60 grammi di burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima.
Privare delle spine le alici e sciacquarle bene.
Porle su un tagliere e tritarle finemente con un coltello quindi amalgamarle al burro montato.
Lavorare la pasta come è spiegato nella ricetta «Pasta per chou del pasticciere» a p. 129. Aiutandosi con un cucchiaino versare l'impasto suddiviso in tante palline, sulla leccarda del forno unta di burro e infornali come indica la ricetta segnalata.
Quando gli chou si sono raffreddati mantenerli a temperatura ambiente fino al momento di servirli; allora fare ad ogni chou un taglietto in senso orizzontale nella parte superiore come per formare un cappuccio. Riempirli quindi con la crema di acciughe preparata. Sistemarli a piramide su un piatto da portata ricoperto di un tovagliolo, leggendo i consigli nella «Guarnizione a piramide» a p. 61.

Chou saporiti

Come gli altri piccoli chou, anche questi possono essere serviti per un antipasto.

Per 8 porzioni (24 chou mignon): Per la pasta: farina g 50, burro g 40, 4 uova, zucchero g 6, acqua dl 1, sale g 2. Per il ripieno: latte L. ¼ , farina g 12, pecorino grattugiato g 35, provolone piccante grattugiato g 35, burro g 10, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 160°.

Preparare questi chou come è indicato per gli «Chou delicati di Napoli» a p. 156. Unica differenza sta nel mescolare la salsa besciamella al provolone e al pecorino indicati in questa ricetta, invece che al parmigiano.
Infornarli e presentarli come indica la ricetta segnalata.

Brioche antipasto

E' una brioche soffice e morbida che può venire servita per antipasto, accompagnata da olive e mandorline salate.

Per 12 fette sottili: Per la pasta da brioche: farina g 380, 4 uova, burro g 60, margarina g 60, lievito di birra g 25, acqua dl 1 ½, sale g 5. Per il ripieno: 4 sottilette, salame rustico g 30. Per ungere: burro g 25.
Tempo di lievitazione: 1 ora e mezza; Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 200°.

Con gli ingredienti dati in questa ricetta, lavorare la pasta come è indicato nella ricetta «Pasta per fine pasticceria» a p. 129.
Quando il panetto si gonfia e viene posto in una terrina con le uova, l'acqua, il burro, la margarina e il resto della farina, unirvi anche le sottilette spezzettate e il salame sminuzzato. Continuare la lavorazione come indica la ricetta segnalata.

Quando la lavorazione è terminata e la pasta si gonfia, adagiarla in una teglia da brioche, vuota nel centro, del diametro di 24 centimetri e unta di burro. Trattare la pasta con delicatezza e attendere ancora una ventina di minuti per farla nuovamente gonfiare nella teglia, quindi infornarla nel forno già caldo. Contare il tempo di cottura da quando la brioche entra nel forno. È facile sformarla passando la lama di un coltello tra le pareti e la brioche.
Per servirla il giorno dopo, chiuderla fredda in una carta plasticata e riscaldarla in forno al momento dell'uso (v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p.54).

Brioche mediterranea

Mediterranea perché priva di sugna e di burro. Tagliata a fettine sottili quando è ancora calda o appena riscaldata, si presenta per un antipasto fine e delicato.

Per 18 fettine sottili: Per la pasta da brioche: farina g 500, margarina g 100, 4 uova, latte dl 1 ½, lievito di birra g 35, sale g 6. Per il ripieno: pancetta a cubetti g 200, parmigiano grattugiato g 30. Per ungere: burro g 25.
Tempo di lievitazione: 1 ora e mezza. Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 200°.

Con gli ingredienti dati lavorare la pasta come indica la ricetta «Pasta per fine pasticceria» a p. 129. Quando il panetto si gonfia e viene messo in una terrina con le uova, la margarina, il latte e il resto della farina, aggiungervi anche il parmigiano e la pancetta. Continuare la lavorazione come indica la ricetta segnalata. Quando la lavorazione è terminata, porre la pasta in una teglia da brioche vuota nel centro, del diametro di 24 centimetri e unta di burro. Attendere una ventina di minuti per farla lievemente gonfiare quindi infornarla in forno già caldo a 200°. Contare il tempo da quando la teglia entra nel forno. È facile sformarla. Se si gradisce servire la brioche il giorno dopo, riscaldarla in forno (v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54).

Mortai in pietra e macinini per il caffè.

Pietanze prime

La dispensa dei cibi nell'Ottocento.

Brodi, purè, zuppe

Bollito

Il bollito è una preparazione di carne in acqua che ha per risultato una portata completa.
Dovremmo riprendere la buona abitudine di portare in tavola, durante una fredda giornata invernale, un buon brodo, cuocervi tagliolini all'uovo, tortellini, pastine e consumare le fettine di carne condite di olio di oliva crudo e sale.
Per ottenere un buon brodo di carne, immergere la carne con gli aromi in acqua fredda e quindi portarla al bollore. Con questo sistema le proteine, prima di coagularsi sotto l'effetto del calore, vanno a disperdersi nell'acqua che sarà poi il brodo. Infatti formano quella schiuma grigiastra in superficie che va tolta.
Invece per ottenere una buona carne bollita, il pezzo va messo nell'acqua che già bolle. Con questo sistema il grasso e le proteine della carne non vanno tutti a disperdersi nell'acqua e rimangono nell'interno perché si coagulano per il forte calore. La carne resta più succosa e sostanziosa.
Pertanto è sempre opportuno immergere la carne in poca acqua per fare il brodo; dopo cotta, levarla e aggiungere la rimanente acqua richiesta dalla ricetta e far dare qualche bollore.

Bollito saporito

II taglio di carne consigliato offre un ottimo brodo e la carne saporita perché non si asciuga in cottura.

Per 6 porzioni: pezzo intero di “Corazza” di manzo o dì vitello g 850, ossa di ginocchio di bovino g 200, 3 patate, 1 carota, 2 gambi di sedano, 1 cipolla, pomodori pelati g 120, tortellini g 450, parmigiano grattugiato g 40, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza per il bollito, 3 minuti per i tortellini.

Acquistare il taglio indicato dopo avere consultato «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41. È un taglio saporito perché vicino alle costate.
Tenerlo un paio di giorni in frigorifero a frollare.
Legarlo strettamente con spago da cucina e metterlo in una pentola con le ossa, le patate sbucciate intere, le altre verdure indicate a pezzi e il sale necessario. Versare 2 litri di acqua e portare al bollore.
Dopo 25 minuti di bollore togliere le patate e tenerle da parte.

Schiumare con un mestolo forato e lasciare bollire coperto su fuoco moderato. Quando le punte di una forchetta entrano con facilità nella carne, allontanare dal fuoco. Poggiare la carne sul tagliere e, quando è fredda, con un coltello privarla del grasso e tagliarla a fettine sottili.
Passare il brodo attraverso un colino e poi in una tela bagnata e strizzata per eliminarne tutto il grasso. Rimettere il brodo sul fuoco. Allungarlo fino a 1 litro e tre quarti, cuocervi i tortellini.
Versare in una zuppiera e servire i tortellini in brodo caldo accompagnati dal parmigiano in formaggiera.
Sistemare in un piatto ovale da portata la carne a fettine e contornarla delle patate tenute da parte e tagliate a tocchetti.
Preparare la «Salsetta delicata per bolliti» come indica la ricetta a p. 73 e versarla sulle fette di carne e sulle patate. Servire a temperatura ambiente.

Bollito semplice

Molti bolliti richiedono tagli di carne grassi per un buon risultato. Pertanto è opportuno passare il brodo in una tela per sgrassarlo e poi privare la carne del grasso.

Per 4 porzioni: pezzo intero del "Gamboncello" di spalla del bovino disossato g 800, ossa di ginocchio g 500, 2 coste di sedano, 2 pomodori maturi, 1 cipolla, pastina g 200, parmigiano grattugiato g 20, sale.
Tempo di cottura: 2 ore.

Procurarsi il taglio indicato dopo avere consultato «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41. E' il «muscolo» della gamba di spalla che disossato dà origine a un buon brodo e a fettine saporite, pur se contornate di grasso.
Versare in una pentola 2 litri di acqua e immergervi la carne legata strettamente con spago da cucina. Aggiungere gli odori a pezzi, il sale necessario, coprire e fare cuocere. Al primo bollore schiumare.
Dopo il tempo di cottura indicato passare il brodo attraverso un colino e quindi in una tela bagnata e strizzata. Cuocervi dei manfricoli o della pastina o usarlo per minestre.
La carne, tagliata a fette, risulta contornata di grasso ma tenera.
Condirla con la «Salsa spiritosa per bolliti» a p. 74, e contornarla con i «Broccoli con la mollichella alla pugliese» a p.792.

Bollito del Duemila nel ricordo dell'Ottocento

Per 4 porzioni: nervetti di carne g 200, ossa di ginocchio del manzo g 100, 2 fette spesse di "Punta di natica" di manzo g 350, patate g 320, 5 carote, 4 pomodori, 3 gambi di sedano, provolone dolce g 50, piselli surgelati g 200, peperoni sotto aceto g 250, sale. Tempo di cottura: 1 ora e mezzo per il bollito.

È opportuno conservare i nervetti di carne tolti a fettine cucinate in padella per poterli usare in seguito per un brodo semplice. Privare le due fette di carne della pellicina che le circonda e farne due grossi involtini: riempirli del provolone a pezzetti e dei gambi di sedano sminuzzati; legarli con spago sottile.
Metterli in una pentola insieme alle ossa, ai nervetti di carne, alle patate sbucciate intere, alle carote intere, ai pomodori e al sale necessario.
Versare 1 litro e mezzo di acqua e far bollire a fuoco moderato. Dopo 30 minuti di cottura togliere le patate dalla pentola e tenerle da parte. Alla fine della cottura porre i due involtini e le carote sopra un tagliere e passare il brodo attraverso un colino. Rimetterlo in pentola e cuocervi i pisellini scongelati per 15 minuti.
Versare in una zuppiera il brodo caldo con i piselli cotti, aggiungervi le patate e le carote tagliate a cubetti e servire la minestra calda.
Privare dello spago gli involtini di carne, tagliarli a rondelle e servirli per secondo piatto conditi di olio di oliva, aceto e sale e contornati di peperoni sotto aceto.

Bollito di campagna

Dal taglio di carne consigliato si ottiene un secondo piatto rustico, con fette di carne contornate da striscioline di grasso, ma saporite. Anche il brodo avrà un buon sapore.

Per 4 porzioni: pezzo intero di "Pancetta" di manzo kg 1, ossa della gamba g 400, 1 cipolla, 3 carote, 4 patate, 3 gambi di sedano, pomodori pelati g 150, coccioline medie g 200, olio di oliva cl 4, aceto cl 4, pecorino grattugiato g 20, sale.
Tempo di cottura: 2 ore.

Consultare «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41 e procurarsi il taglio indicato dalla parte del davanti che è la meno grassa. La pancia del bovino, pur se grassa, è molto leggera e conferisce un ottimo gusto al brodo, che d'altronde verrà sgrassato.
Piegare in due il pezzo di carne e legarlo. Metterlo in una pentola con le carote e la cipolla intere, le patate sbucciate intere, il sedano a pezzi, i pomodori pelati. Versarvi 2 litri di acqua, salare e portare al bollore. Schiumare e fare cuocere coperto a fuoco moderato. Dopo 30 minuti togliere le patate e tenerle da parte.
Cotta la carne, poggiarla su un tagliere con le carote.
Passare il brodo in un colino e poi attraverso una tela bagnata e strizzata. Rimetterlo sul fuoco, cuocervi le coccioline e servire con il pecorino in formaggiera.
Slegare la carne, tagliarla a fettine eliminando il grasso e contornarla con le patate e le carote tagliate a fette. Condire con olio di oliva, aceto e sale.

Brodo di gallina in una portata completa

Dall'antico tedesco «brod», il brodo è la base di uno dei nostri primi alimenti.

Per 4 porzioni (L. 1 di brodo): gallina pulita kg 1 ½, pomodori pelati g 100, 2 patate, 2 carote, 1 cipolla, 2 coste di porro, 1 gambo di sedano, riso superfino g 100, pisellini surgelati g 100, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

È preferibile procurarsi una gallina con testa e zampe. Immergerla in una pentola a cuocere con 1 litro e mezzo di acqua.
Aggiungervi le verdure indicate, il sale necessario e far bollire coperto. Dopo 30 minuti togliere le patate e tenerle da parte.
Passare il brodo ottenuto attraverso un colino e poi in una tela bagnata e strizzata. Versarlo in una zuppiera, aggiungervi le patate e le carote tagliate a cubetti e il riso e i pisellini cotti a parte in acqua salata. Servire la minestra per primo piatto.
Spellare e disossare la gallina. Tagliarla in 8 pezzi (v. «Pollo tagliato a pezzi», p. 57), lasciandoli interi nella loro forma. Servirla accompagnata dalla «Salsetta agrodolce per carni bianche» (p. 76), e contornata della «Insalata di finocchi all'uso greco» (p. 845).

Brodo di gallina faraona

Il brodo ricavato da una gallina faraona è molto raffinato. Il suo sapore è a metà tra il brodo di piccione e quello di cappone. Volendo conservare la gallina per altra cottura pregiata (v. «Gallina faraona arrostita» a p. 641), si può cucinare un brodo anche con le sole zampe e la testa.

Considerare che da una testa, un paio di zampe e le ali della gallina si ricava mezzo litro di brodo. Porli in una pentola con un litro e mezzo di acqua, 2 carote, 2 pomodori, una costa di sedano, il sale e fare cuocere coperto per 2 ore.
Passare il brodo ottenuto in una tela bagnata e strizzata e usarlo per una minestrina o per cuocervi dei tortellini.

Brodo di cappone per il pranzo di Natale

Dal cappone si ottiene un brodo molto saporito e consistente. Per un risultato eccellente è preferibile acquistarlo piuttosto grosso e carnoso.

Per 8 porzioni: 1 cappone con testa e zampe di kg 2, 1 cipolla, 3 carote, 2 gambi di sedano, pomodori pelati g 100, taglierini all'uovo g 320, parmigiano grattugiato g 50, sale. Tempo di cottura: 2 ore.

Fare frollare nel frigorifero per 2-3 giorni il cappone.
Metterlo in una pentola, pulito, con le verdure a pezzi e versarvi 2 litri e mezzo di acqua. Far bollire coperto a fuoco molto moderato col sale necessario. Schiumare al

primo bollore.
Quando la carne risulta ben cotta, togliere il cappone dalla pentola e passare il brodo in un colino e poi attraverso una tela bagnata e strizzata.
Rimettere il brodo in pentola, allungarlo fino a di 2 litri e 3/4 e lessarvi i taglierini.
Versare in zuppiera e servire accompagnando col parmigiano a parte.
Privare delle ossa il cappone, dividerlo in lunghi e larghi filetti e sistemarlo in un piatto ovale da portata (v. «Pollo tagliato a pezzi» p. 57).
Servirlo a temperatura ambiente con la «Salsetta agrodolce per carni bianche» (p. 76) e contornarlo con la «Insalata di peperoni arrostiti» (p. 846).

Brodo di pollo per minestrine

È un brodo delicato dal gusto di pollo che può essere usato per allungare minestre, potages, risotti o carni che richiedono il gusto del pollo.

Per L. 1 e 1/2 di brodo: 1 testa di pollo, un paio di zampe di pollo, un paio di ali di pollo, 1 carcassa di pollo, 1 cipolla, 3 carote, 4 patate, 1 gambo di sedano, 1 gambo di porro, 2 pomodori maturi, sale.
Tempo di cottura: 2 ore.

Molte preparazioni richiedono un pollo tagliato a pezzi. È opportuno acquistarlo intero, tagliarlo in casa, usare i pezzi per un secondo piatto, e la carcassa, le ali, la testa e parte delle ossa per il brodo (v. «Pollo tagliato a pezzi», p.57).
Mettere gli ingredienti indicati in una pentola dopo avere lavato bene le parti del pollo e tagliato a pezzi le verdure. Versarvi 2 litri di acqua, aggiungere il sale necessario e lasciar bollire coperto a fuoco moderato.
Passare il brodo ottenuto attraverso un colino e allungarlo fino ad averne 1 litro e mezzo.

Brodo semplice per minestrine

Nell'arte della cucina una tazza di brodo di manzo è spesso necessaria alle lavorazioni di primi piatti, di secondi o di verdure. Oggi il poco tempo a disposizione ci fa ricorrere al dado concentrato ma un brodo veloce, semplice, preparato in casa conferisce un gusto genuino e unico alle vivande.
Il nostro frigorifero deve essere sempre ricco di carote, sedano; il terrazzino deve avere appesi a chiodi le cipolle, l'aglio, il porro e quando si cucina una carne si devono conservare i nervetti e le pelli. Queste semplici provviste permettono di preparare un brodo semplice ogni qualvolta sia necessario.

Per L. 1 di brodo semplice: nervetti di carne e ossa di manzo (o ali di pollo) g 300 (oppure pezzo intero di spalla di bovino g 300), 2 cipolline, 4 carote, 2 gambi di porro, 2 gambi di sedano, 4 patate, pomodori pelati g 100, mezza lattuga (oppure

biete o spinaci o scarola g 50), fagioli g 30, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

Mettere in una pentola gli ingredienti indicati a pezzi, tenendo da parte la lattuga.
I nervetti di carne e le ossa possono variare a seconda dell'ingrediente che abbiamo a disposizione.
Versare 1 litro e 3/4 di acqua, salare e cuocere coperto. Gli ultimi 10 minuti cuocere la lattuga a pezzi. Passare il brodo attraverso un colino e... godersi la genuina minestrina che verrà preparata con questo brodo.

Brodo ristoratore

Rinfrescante e vivificante questo brodo è facile da fare e ha il sapore delle verdure.

Per 4 porzioni: pezzo intero di manzo o vitello con osso, da un taglio dietro il ginocchio g 700, 2 ali di pollo, 2 pomodori maturi, 2 carote, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 lattuga, orzo perlato g 75, sale.
Tempo di cottura: 2 ore.

In una pentola mettere la carne e le ali di pollo, versare 1 litro e mezzo di acqua e far bollire. Al bollore schiumare e aggiungere l'orzo perlato, le verdure indicate tagliuzzate e il sale necessario. Coprire e fare cuocere.
Dopo 2 ore togliere dalla pentola le ali e la carne e tritare tutto il rimanente in un tritaverdure. Assaggiare per giudicare una giusta quantità di sale e servire brodoso.

Brodo e minestrone in un piatto completo

Cuocere tutto insieme risulta molto comodo e conferisce al minestrone il buon sapore del brodo.

Per 4 porzioni: pezzo intero di “Pettola di spalla” di manzo o vitello g 700, fagioli bianchi g 120, patate g 350, zucchine g 180, scarola pulita g 120, 1 cuore di sedano, pomodori pelati g 50, parmigiano grattugiato g 25, sottaceti misti g 220, olio di oliva cl 3, aceto cl 3, sale.
Tempo di cottura:1 ora e mezza.

Mettere a bagno la sera prima i fagioli. Procurarsi il taglio indicato consultando «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41. Arrotolare su se stesso il pezzo di carne e legarlo strettamente con spago sottile. Tenerlo un paio di giorni in frigorifero a frollare. Metterlo in una pentola con i fagioli, i pomodori pelati; versarvi un litro e tre quarti di acqua. Al bollore schiumare e dopo un'ora di cottura aggiungere il sedano a pezzettini e il sale necessario.
Quando la carne ed i fagioli risultano cotti, toglierli dalla pentola con un mestolo

forato. Passare il brodo attraverso una tela bagnata e strizzata e versarlo in una pentola pulita insieme alle patate tagliate a piccoli dadi; quando riprende il bollore versarvi le zucchine, anche a dadini.
Dopo 10 minuti di cottura immergervi anche la scarola tagliata grossolanamente, il sedano, i fagioli e far dare al tutto 3-4 minuti di cottura.
Versare il minestrone in una zuppiera e accompagnarlo col parmigiano in formaggiera.
La carne tagliata a fettine risulta un ottimo secondo piatto. Condirla con olio di oliva, aceto e sale e contornarla con sottaceti misti.

Brodo e minestrone più nuovo

L'unione del dolce finocchio con l'aspro porro conferisce un gusto eccellente al minestrone che non richiede il parmigiano.

Per 4 porzioni: pezzo intero di "Pettola di spalla" di manzo o vitello g 700, 1 cipolla, 2 gambi di sedano, cavolfiore pulito g 150, porro pulito g 100, finocchi puliti g 200, pastina a tubetti g 75, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

Procurarsi la carne consultando «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41. Arrotolarla su se stessa e legarla con spago da cucina. Metterla in una pentola con la cipolla e il sedano a pezzi, il sale necessario e 1 litro e mezzo di acqua. Al primo bollore schiumare, quindi cuocere coperto a fuoco moderato.
Mettere la carne cotta su un tagliere, scartare la cipolla e il sedano e filtrare il brodo attraverso una tela bagnata e strizzata. Travasarlo in una pentola pulita e al bollore immergervi il cavolfiore a piccoli fiorellini e il suo torso a dadini e farlo cuocere 5 minuti. Quindi aggiungervi il finocchio e il porro a pezzetti. Dopo qualche minuto di cottura versare anche la pastina perché cuocia solo 4 minuti insieme alle verdure. Rigirare e servire brodoso.
La carne, tagliata a fettine, risulta ottima calda accompagnata dalle «Biete stufate con porro» (p. 811).

Brodo di vongole di Iris

L'olio di oliva crudo sulla pietanza, quel poco di pomodoro per dare il colore rosa al piatto, la genuinità nell'unione degli ingredienti, appartengono alla sana cucina calabrese. Quel nonno che a Sinopoli organizzava feste, balli, ricevimenti nelle sue tenute di vigneti e agrumeti, pur se semplici, le gradiva tutte quelle ricette !
Ricetta antica di Iris Gerardis.

Per 4 porzioni: pastina corallini g 140. Per il brodo: vongole sgusciate fresche o surgelate g 100, 1 cipolla, 2 carote, 2 gambi di sedano, 4 pomodori maturi, sale.

Tempo di cottura: 1 ora.

Mettere in una pentola gli odori indicati tagliati a pezzi grossi. Aggiungervi le vongole sgusciate (v. «Vongola come prepararla», p. 396).
Versarvi 2 litri di acqua e salare. Dopo il tempo di cottura indicato scartare dal brodo soltanto le verdure e lasciarvi le vongole. Versare la pastina e farvela cuocere. Servire caldo e brodoso. I corallini vengono gustati insieme alle vongole.
Usando le vongole surgelate, si devono porre in un colapasta e attendere che scongelino del tutto. Quindi senza sciacquarle, cucinarle come quelle fresche.

Potage

Il Potage è un termine francese. Indica un brodo arricchito da altri ingredienti come verdure, farinacei. Può essere anche unito a dei purè di verdure, di legumi.
Saporito e delicato il potage viene servito nei piatti fondi, per colazioni o pranzi raffinati. Non richiede l'accompagnamento del parmigiano.

Potage di sedano

Per 4 porzioni: brodo di pollo L 1, cuori di sedano puliti g 250, riso superfino g 80, sale. Tempo di cottura: 12 minuti per il riso, 15 minuti per il sedano.

Preparare un brodo di pollo. Eventualmente vedi la semplice ricetta «Brodo di pollo per minestrine» a p. 165.
Dopo averlo passato attraverso una tela, versarne un litro in una pentola e unirvi anche il sedano tagliato a pezzettini uguali tra loro. Coprire e fare cuocere per 5-6 minuti, quindi aggiungere il riso e farlo cuocere col sedano. Salare poco e servire caldo.

Potage verde

Fine e delicato, può essere servito anche tiepido per un pranzo estivo.

Per 4 porzioni: brodo di manzo dl 6, fagiolini puliti g 200, piselli surgelati g 120, riso superfino g 50, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti per i piselli, 12 minuti per i fagiolini e per il riso.

Puliti e lavati i fagiolini, lessarli in pochissima acqua salata che bolle. Sollevarli con un mestolo forato e tagliarli a pezzettini uguali tra loro. Mettere i piselli surgelati in una pentola coperti di acqua, portarli al bollore e farli cuocere. A fine cottura salarli.
Lessare il riso in poca acqua salata.
Mettere i tre ingredienti in una zuppiera e versarvi il brodo di carne, mescolare e servire caldo o tiepido (v. «Bollito saporito» o «Bollito semplice» pp. 161 o 162).

Potage estivo

Raffinato potage per un pranzo elegante.

Per 4 porzioni: brodo di pollo dl 8, 4 foglie dì lattuga, cavolfiore pulito g 200, carote pulite g 70, gambi di sedano puliti g 70, ¼ di cipolla, burro g 20, olio di oliva cl 1, sale.
Tempo di cottura: 7-8 minuti per il cavolfiore, 12 minuti per il potage.

Cucinare un brodo di pollo; eventualmente vedi «Brodo di pollo per minestrine» a p. 165. Lessare il cavolfiore in acqua salata che bolle per i pochi minuti indicati. Quando è freddo dividerlo nei suoi germogli piccoli e il torso tagliarlo a dadini. Importante per la riuscita del potage è che i pezzetti di verdure siano piccoli e uguali tra loro. Tagliare a cubetti le carote, la cipolla e il sedano e metterli in un tegame col burro e un cucchiaio di olio di oliva. Coprire e farli imbiondire per 5 minuti rigirandoli. Versarvi due bicchieri di brodo, coprire e fare cuocere una decina di minati, quindi aggiungervi i piccoli fiorellini e i dadini di cavolfiore e farli cuocere nella minestrina per un paio di minuti.
In una zuppiera versare gli altri 4 decilitri di brodo freddo (2 bicchieri), aggiungervi la lattuga cruda ben lavata e tagliata a pezzettini e unire la minestra cotta e calda per ottenere così un potage tiepido. Servirlo quindi tiepido per una colazione o per un pranzo in una calda giornata estiva.

Potage rinfrescante

Delicato e gradevole.

Per 4 porzioni: nervetti ed ossa di manzo o vitella g 200, finocchi puliti g 100, porro g 100, sedano g 70, patate pulite g 260, orzo perlato g 50, carote g 120, pomodoro pelato g 80, sale.
Tempo di cottura: 1 ora

Mettere in una pentola gli ingredienti. Versarvi 1 litro e 1/4 di acqua, aggiungere il sale e far cuocere coperto e lentamente. A fine cottura scartare i nervetti e le ossa del bovino e passare il tutto in un tritaverdure. Servire il potage caldo.

Consommé

Consommé è parola francese, che alla lettera significa «consumato». Vi e un adattamento italiano (consumè) che e poco usato.
Il consommé è un brodo ristretto che si serve nelle tazze da brodo a due manici e si gusta col cucchiaio. Delicato e leggero, apre bene un pranzo elegante perché lascia

spazio alle raffinate pietanze che seguono senza interferire con gli altri sapori.
Può venire servito caldo durante l'inverno o freddo nei mesi estivi.

Consommé di asparagi

Per 4 porzioni: punte di asparagi grossi freschi o surgelati g 600, latte 1/4 di L, burro g 6o, sale. Per il purè di patate: patate g 150, latte cl 4, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 2-3 minuti per il consommé.

Preparare il «Purè di patate» come è indicato a p. 176. Assaggiarlo per giudicarne la giusta quantità di sale. Fare scongelare gli asparagi, se surgelati, quindi lessarli in acqua salata che bolle per 10 minuti. Far sciogliere il burro in una padella e rigirarvi gli asparagi. Quindi passarli nel tritaverdure eliminandone i filamenti.
Mettere la passata in un pentolino su fuoco moderato e mescolarla con un cucchiaio di legno. Quando diventa densa aggiungervi il purè di patate. Versarvi a filo il latte montando con un cucchiaio. Far bollire, quindi servire la crema, morbida come una panna, in tazze a due manici con un cucchiaio.

Consommé di spinaci

L'amalgama della verdura fresca col latte dà origine a una crema dal gusto squisito per un primo raffinato.

Per 4 porzioni: spinaci puliti g 500, latte dl 2, burro g 40, sale. Per il purè di patate: patate g 150, latte cl 4, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 2-3 minuti per il consommé.

Preparare un «Purè di patate» come indica la ricetta a p. 176.
Assaggiarlo per giudicarne la giusta quantità di sale.
Lessare per 2 minuti in pochissima acqua salata che bolle gli spinaci e sgocciolarli bene comprimendoli tra le mani. Sciogliere il burro in una padella e rosolarvi gli spinaci su fuoco vivace, per 2 minuti. Passarli nel tritaverdure quindi amalgamare questa passata al purè di patate. In una pentola dal fondo pesante montare le due verdure passate con un cucchiaio di legno su fuoco moderato. A poco a poco versarvi il latte sempre continuando a montare. Far dare un bollore al tutto; deve risultare come una crema fluida. Servirla calda, in tazza a due manici, con un cucchiaio.

Consommé di agretti

Nelle campagne romane vi è una grande produzione di agretti. Se ne fa un consommé fine e gradevolissimo (v. «Agretto, come prepararlo», p. 814).

Per 4 porzioni: agretti puliti g 700, latte dl 3, burro g 50. Per il purè di patate: patate g

160, latte cl 5, burro g 25, sale.
Tempo di cottura: 2-3 minuti per il consommé.

Con gli ingredienti dati preparare il «Purè di patate» come indica la ricetta a p. 176. Quindi assaggiarlo per giudicare se è saporito di sale.
Lessare gli agretti, sgocciolarli bene e rosolarli per 2 minuti col burro. Passarli nel tritaverdure e amalgamarli al purè di patate. Questo deve essere un terzo della passata di agretti. Unire le due verdure in una pentola e montarle con un cucchiaio di legno su fuoco moderato, versando a poco a poco il latte indicato. Far dare un bollore al tutto e servire la crema morbida e fluida con un cucchiaio, in tazze da brodo a due manici.

Consommé di funghi

Per 4 porzioni: funghi champignon puliti g 550, 1/2 cipollina, latte L. ¼ , burro e olio di oliva g 40, sale. Per il purè di patate: patate g 240, latte cl 5, burro g 25, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per i funghi, 2-3 minuti per il consommé.

Scaldare in un tegame l'olio di oliva e il burro. Unire i funghi puliti e tagliati a fettine insieme alla cipolla affettata e cuocerli coperti fino a quando si asciugano. Non farli seccare (v. «Fungo, come prepararlo» a p. 835).
Passare il composto nel tritaverdure e trasferirlo in una pentola su fuoco moderato. Mescolare e salare e quando la passata risulta asciutta al punto giusto, aggiungervi il purè di patate preparato come indica la ricetta a p. 176. Montare con un cucchiaio di legno e versare a filo il latte indicato. Servire caldo in tazze a due manici.

Purè

Il termine purè viene dal francese "Purée" che significa «passata». In Francia per purè si intende una verdura montata sul fuoco con burro e panna.
La panna francese è molto delicata e genuina perché è di latte fresco montato.
Il purè viene anche unito a brodi per fare il Consommé e il Potage.
Il purè italiano è preparato con burro e latte e viene usato come contorno di carni, come il purè di patate. Può anche essere preparato con olio di oliva crudo o montato sul fuoco, come si fa per i purè di legumi. Si ottengono così dei primi piatti, come il purè di fagioli o quello di fave, che sono saporiti e digeribili.

Purè di fagioli bianchi

E' la minestra nutriente e saporita dei mesi invernali.
Oggi sono in commercio barattoli contenenti fagioli gia' lessati; se si preferiscono, si evita la loro cottura in acqua.

Per 4 porzioni: fagioli bianchi g 400, pomodori pelati g 80, 1 spicchio di aglio, olio

di oliva cl 5, 8 crostini di pane, sale.
Tempo di cottura: 2 ore.

Immergere i fagioli in una pentola con 2 litri e mezzo di acqua e cuocerli coperti a fuoco moderato. Il tempo di cottura può variare secondo la varietà e freschezza del fagiolo. Se vanno cotti per più tempo, risulterà necessario versare dell'altra acqua durante la cottura. Questa deve essere bollente altrimenti il legume incrudisce. A fine cottura salarli e far dare qualche bollore.
In un piccolo tegame a parte rosolare in 5 cucchiai di olio di oliva lo spicchio di aglio intero. Quando diventa di colore biondo scuro scartarlo, aggiungere i pomodori pelati tagliuzzati e farli insaporire per 3-4 minuti rigirando.
Unire a questa salsetta i fagioli cotti, versarvi anche un bicchiere e mezzo della loro acqua di cottura e tenerli su fuoco moderato per 5-6 minuti di bollore. Passare il tutto nel tritaverdure, riscaldare il purè ottenuto e servirlo accompagnato da crostini.

Purè di fagioli borlotti

Più rustici dei fagioli bianchi, i Borlotti legano con ingredienti particolari in una minestra saporita e casereccia.

Per 4 porzioni: fagioli borlotti g 450, salsiccia secca g 60, 2 gambi di sedano, vino rosso dl 2, olio di oliva cl 4 , sale.
Tempo di cottura: 3 ore (20 minuti se i fagioli sono in barattolo già lessati).

In una pentola mettere i fagioli con la salsiccia secca, spellata e intera e i gambi di sedano non tagliati. Versarvi 4 cucchiai di olio di oliva, un bicchiere di vino rosso e 3 litri di acqua (o un bicchiere se i fagioli sono in barattolo già lessati).
Far bollire coperto e a fuoco moderato. Verso la fine della cottura giudicare se è necessario aggiungere altra acqua perché i fagioli continuino a cuocere per il tempo a loro necessario. In questo caso versarla bollente.
Salare, togliere la salsiccia, scartare il sedano e passare i fagioli col loro condimento nel tritaverdure. Rimettere la passata sul fuoco insieme alla salsiccia tagliata a mezze fettine sottili e giudicare se il purè va allungato con poca acqua o ristretto sul fuoco per ottenere una minestra morbida come una crema. Servire caldo.

Purè di fave

Come i purè di fagioli anche questi di fave sono primi piatti gradevoli e sostanziosi.

Per 4 porzioni: fave fresche sgranate kg 1.100, 1/2 cipolla, pomodoro passato g 40, olio di oliva cl 5, 8 crostini, sale. Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

Mettere in una pentola le fave con 2 litri di acqua e la cipolla affettata. Far bollire

coperto a fuoco molto moderato fino a quando le fave risultano ben cotte. Il tempo di cottura indicato è per fave tenere; se sono più dure devono cuocere 2 ore, aggiungendo 1-2 bicchieri di acqua bollente.
A fine cottura salarle e passarle nel tritaverdure. Giudicare quindi se la passata deve restringersi sul fuoco o essere allungata con un poco di acqua, per ottenere un purè morbido al punto giusto.
Versare in una pentola 5 cucchiai di olio di oliva, aggiungervi i pomodori passati, un poco di sale e fare cuocere un paio di minuti. Aggiungervi la passata e montarla su fuoco molto moderato con un cucchiaio di legno per 3-4 minuti per insaporirla.
Versarla in un piatto da portata concavo e servirla con crostini.

Purè di fave secche

Per 4 porzioni: fave secche g 400, 2 pomodori maturi, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 2 ore.

Mettere le fave secche in una pentola con i pomodori a pezzetti, l'aglio tritato, 3 cucchiai di olio di oliva e versarvi 2 litri di acqua.
Fare cuocere coperto su fuoco molto moderato. A fine cottura salare, far bollire quindi passare le fave col loro sugo nel tritaverdure. Rimettere sul fuoco per riscaldare e giudicare se il purè va allungato con acqua o ristretto sul fuoco, perché diventi denso al punto giusto per la minestra. Servirlo con crostini.

Purè di fave surgelate

Può risultare comodo prepararsi una minestrina di fave a puré in un periodo in cui il mercato cittadino non offre quelle fresche.

Per 4 porzioni: fave surgelate g 700, 4 pomodori, 1 cipolla, olio di oliva cl 5, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e ½.

In una pentola mettere le fave ancora surgelate. Aggiungervi la cipolla affettata, i pomodori a pezzi e 5 cucchiai di olio di oliva. Versare 1 litro di acqua, coprire e portare al bollore lentamente. Fare cuocere per il tempo indicato. Se durante la cottura l'acqua si asciuga, aggiungere mezzo bicchiere di acqua bollente.
A fine cottura salare, passare la minestra attraverso il tritaverdure e servirla con crostini.

Purè di lenticchie

Genuine e saporite per l'amalgama degli odori che armonizzano col legume.

Per 4 porzioni: lenticchie piccoline g 350, 3 carote, 2 cipolle, olio di oliva cl 4, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 20.

Sciacquare le lenticchie, privarle di eventuali pietruzze e metterle in una pentola con le verdure indicate a pezzetti e 4 cucchiai di olio di oliva.
Versarvi 1 litro e 1/2 di acqua e fare cuocere coperto a fuoco molto moderato. Durante la cottura fare attenzione che l'acqua non si asciughi troppo; se risulta necessario, aggiungere mezzo bicchiere di acqua bollente.
Quando le lenticchie sono cotte, salarle, far dare qualche bollore e passarle attraverso il tritaverdure insieme agli odori.
Mettere la passata sul fuoco e giudicare se si deve restringere bollendo qualche altro minuto ancora, oppure si deve allungare con un poco di acqua per ottenere una minestra morbida.
Amalgamare, far bollire e servire con i crostini sistemati al bordo del piatto.

Purè di piselli

Per 4 porzioni: piselli sgranati kg 1, 1 cipolla grande, burro g 50, 8 crostini, sale. Tempo di cottura: 1 ora e ½.

Mettere i piselli in una pentola col burro, la cipolla affettata sottilmente e versarvi un litro e mezzo di acqua. Portare al bollore e far cuocere coperto a fuoco moderato. Quando i piselli risultano cotti, salarli e passarli nel tritaverdure. Rimettere la passata sul fuoco e giudicare se va allungata con un poco di acqua o ristretta cuocendola ancora per qualche minuto per ottenere un purè morbido al punto giusto.
Servire la minestra calda e lievemente brodosa, accompagnandola con crostini.

Purè di piselli in barattolo

Come tante passate di legumi anche questa in barattolo è saporita.
I piselli freschi sono presenti per breve tempo nei nostri mercati, per cui conviene considerare anche quelli in scatola.

Per 4 porzioni: piselli in scatola al naturale sgocciolati g 800, 1 cipollina, brodo di carne dl 2, olio di oliva e burro g 50, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 1 ora.

In un pentolino con coperchio versare tre quarti di acqua. Immergervi i piselli sgocciolati, la cipollina affettata, 2 cucchiai di olio di oliva, 30 grammi di burro e fare cuocere su fuoco moderato. Quando i piselli risultano cotti salarli e passarli nel tritaverdure. Rimettere quindi la passata in un pentolino e allungarla con un bicchiere

di buon brodo di carne. Amalgamare e far bollire per qualche minuto quindi servire il purè denso con crostini.

Purè di ceci

Contrariamente ai purè di altri legumi quello di ceci risulta piuttosto asciutto quando viene servito da solo, per cui é consigliabile contornarlo di pisellini che rendono molto gradevole la minestra.
Come e stato detto per i fagioli, oggi sono in commercio barattoli di ceci già cotti.
Se si preferiscono, si evita la loro cottura in acqua.

Per 4 porzioni: ceci g 600, 4 pomodori maturi, 1 spicchio di aglio, pisellini surgelati g 150, 1 cipollina, burro g 20, olio di oliva cl 4, bicarbonato di sodio g 12, sale.
Tempo di cottura: 3 ore per i ceci, 30 minuti per i piselli.

La sera prima mettere in una terrina i ceci coperti di acqua con 3 cucchiaini rasi di bicarbonato di sodio. Al mattino privarli dell'acqua del bagno, non sciacquarli e metterli su fuoco moderato in una pentola con 3 litri di acqua fresca, i pomodori a pezzetti, l'aglio tritato e 4 cucchiai di olio di oliva.
Verso la fine della cottura controllare la quantità di acqua rimasta in pentola.
Se è troppa finire la cottura a pentola scoperta; se invece è poca aggiungerne altra bollente per ottenere un piatto lievemente brodoso. Salare e passare nel tritaverdure i ceci col loro condimento. A parte cuocere i piselli ancora surgelati in un pentolino con un bicchiere di acqua, la cipollina affettata e 20 grammi di burro. Lasciarli asciugare e salarli.
Versare il purè di ceci caldo in un piatto da portata lievemente concavo e contornarlo dei pisellini cotti e sistemati tutti intorno alla passata nello stesso piatto.

Purè di legumi

Saporiti questi due legumi uniti in un'unica minestrina.

Per 4 porzioni: ceci g 300, fave secche g 200, pomodori pelati g 75, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, bicarbonato di sodio g 10, crostini a cubetti q.b. Sale.
Tempo di cottura: 2 ore e mezzo per i ceci, 1 ora per le fave.

Se si acquistano i ceci in barattolo già cotti, si evita la cottura in acqua descritta.
La sera precedente mettere i ceci in una terrina coperti di acqua. Aggiungervi due cucchiaini rasi di bicarbonato di sodio. Al mattino seguente scartare l'acqua del bagno, non sciacquare i ceci e travasarli in una pentola con 1 litro e ½ di acqua. Farli cuocere coperti su fuoco moderato e alla fine della cottura salarli.
Mettere le fave in una pentola con 1 litro di acqua e farle cuocere. Quando risultano cotte salarle.

In un'altra pentola versare 4 cucchiai di olio di oliva, l'aglio tritato, i pomodori e fare cuocere un paio di minuti. Aggiungervi i ceci e le fave e 1 bicchiere della loro acqua di cottura e fare cuocere un paio di minuti. Passare quindi in un tritaverdure, riscaldare, versare in una zuppiera e unire i crostini a cubetti.

Purè di patate

La lavorazione antica, a freddo, di questo purè dà alle patate un sapore unico, genuino e particolare. Il purè di patate viene usualmente servito come contorno di carni, ma può risultare gradito anche come minestrina.

Per 6 porzioni: patate kg 1, latte dl 2, burro g 80, sale.
Tempo di cottura: 25 minuti per le patate.

Bollire il latte. Lessare le patate con buccia in acqua salata. Non farle cuocere troppo; pelarle e passarle al setaccio.
In una pentola lontano dal fuoco mettere il burro a pezzettini e amalgamarvi la passata di patate ancora calda lavorandola con una certa vivacità con un cucchiaio di legno. Sempre lontano dal fuoco versarvi, a poco a poco, il latte bollente, montando col cucchiaio di legno. Salare se necessario.
Mettere il puré sul fuoco per riscaldarlo, ma non farlo bollire.
Quando risulta ben caldo, servirlo per contornare gli “Involtini col finocchio”, o la ”Vitella principessa”, pp. 555 o 577.

Purè di patate dal gusto di uova

Più saporito e sostanzioso del classico Purè di patate, può venire servito in forma di palline intorno a una carne per un pranzo o anche in una abbondante porzione per arricchire una cena in famiglia.

Per 4 porzioni: patate g 500, 2 uova, latte dl 2, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per le patate.

Lessare le patate con la buccia in acqua salata quindi pelarle e setacciarle. Metterle in una pentola e versarvi a filo il latte. Far cuocere 5-6 minuti. Quando l'impasto risulta denso, allontanarlo dal fuoco, unirvi le uova, mescolare bene e servire.

Purè di cicerchie

Buonissimo è il purè della poco conosciuta cicerchia (v. «Cicerchie come prepararle» a p. 245). E' più delicato e dolce del purè di fave e va servito come primo piatto accompagnato da crostini.

Per 4 porzioni: cicerchie g 400, 2 gambi di sedano, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 4, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 3 ore e mezza.

Mettere le cicerchie a bagno in abbondante acqua per tutta la notte. Al mattino sciacquarle e cucinarle in una pentola con 3 litri di acqua fresca, coperte, su fuoco moderato. Quando sono cotte la buccia si stacca dal frutto che si dilata.
Quindi scartare l'acqua di troppo, considerando che si deve lavorare un purè molto morbido e salare.
In un padellino rosolare l'aglio intero nell'olio di oliva; rigirarvi anche il sedano a pezzetti. Scartare l'aglio, versare l'olio col sedano nella minestra di cicerchie e far dare qualche bollore. Passare quindi i legumi così conditi nel tritaverdure.
Rimettere sul fuoco la passata e con un cucchiaio di legno rigirarla su fuoco moderato, per qualche minuto. Deve risultare un purè molto più morbido del classico purè di patate, da servire caldo con crostini.

Purè di spinaci

Può risultare un ottimo contorno per pesci dal forte sapore.

Per 4 porzioni: spinaci puliti kg 1/2, latte cl 3, burro g 40. Per il purè di patate: patate g 150, latte cl 4, burro g 20, sale.

Per ottenere questo purè si deve preparare il «Consommé di spinaci» (v. p. 170). Però quando la passata di spinaci si unisce in pentola con il purè di patate, va montata con soltanto 2-3 cucchiai di latte perché rimanga densa come un purè. Far dare un bollore al tutto e servire accanto al «Dentice all'agro» (v. p. 482).

Purè di agretti

E' un ottimo contorno di carni glassate.

Per 4 porzioni: agretti puliti g 700, latte cl 3, burro g 50. Per il purè di patate: patate g 160, latte cl 5, burro g 25, sale.

Per ottenere il purè di agretti si deve preparare il «Consommé di agretti» (v. p. 170).
Però quando le due verdure sono nella pentola, usare soltanto 3 cucchiai di latte invece di 3 decilitri perché il composto risulti denso come un purè. Far dare un bollore al tutto e servire accanto al «Primo taglio con gli ziti» (v. p. 567).

Acqua cotta della Maremma di Grosseto

I carbonai di Grosseto quando lavoravano sulle colline della Maremma per estrarre

il carbone, portavano con sé delle pagnotte di pane perché durassero parecchi giorni.
Dopo il lavoro, durante le serate che trascorrevano nella Maremma cucinavano questo piatto detto «Acqua cotta della Maremma».
In una grossa pentola con acqua bollivano per 2-3 ore il sedano e le erbe che trovavano sulle colline, due pomodori e una grossa cipolla. Quindi bollivano nella stessa acqua alcune fette della loro pagnotta, divenuta rafferma.
In seguito, a Grosseto, all'Acqua cotta è stato aggiunto l'uovo.
II piatto è povero ma saporitissimo, genuino, sostanzioso.
Il Parco naturale della Maremma nei tempi passati era un paese selvatico, esposto ai banditi e alla malaria. All'epoca della venuta di Cristo il territorio godeva di una forte attività agricola. Ma con la caduta dell'Impero la Maremma subì un forte spopolamento che lo ridusse in condizioni di abbandono. Nel 1500 sotto i Granduchi di Toscana venne usato come tenute da caccia; con i Medici e con i Lorena fu iniziato un rimboscamento di alberi. Quindi col governo di Pietro Leopoldo nel XVIII secolo iniziò un lungo lavoro di bonifica.
Oggi la Maremma, con Grosseto capoluogo e le sue ville nell'interno e lungo le coste è un ristoro ambito per i villeggianti.
Rimane comunque un Parco naturale con cavalli e cinghiali selvatici, le enormi distese di girasoli, di olivi e con le gialle colline per la mietitura.

Per 4 porzioni: gambi e foglie di sedano g 250, cipolle g 120, pomidorini di campagna g 160, pagnotta rafferma g 160, olio di oliva cl 4, 4 uova, sale.
Tempo di cottura: 3 ore.

Togliere i fili e tagliare a liste piccole i gambi del sedano; lasciare intere le fo-glioline. Affettare le cipolle e a spicchi i pomidorini. In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva e rigirarvi questi ingredienti, scoperti per insaporirli. Quindi trasferirli in una pentola con 3 litri di acqua salata. Fare cuocere a fuoco moderato per 3 ore; il sedano deve risultare molle. Alla fine della cottura nella pentola deve restare un litro e un quarto di brodo. Se è di meno, aggiungere l'acqua necessaria.
Immergere nell'acqua che bolle 8 mezze fette di pane tagliate dalla pagnotta.
Al bollore toglierle con un mestolo forato e sistemarle in una zuppiera.
Nel brodo versare le uova separatamente e farle cuocere due minuti come si fa per le uova affogate. Versare il tutto nella zuppiera e servire.

Pancotto con le cime di broccoli di Salerno (Pancotto con i friarièlle di Salerno)

Questo pancotto di Salerno è un piatto contadino, sostanzioso e saporito. Fu a Salerno che iniziò la coltivazione dei "friarièlle", cime di broccoli dal colore verde chiaro e dal sapore lievemente amaro, diffusasi poi in tutto il Napoletano.
Inizialmente città etrusca e poi romana, fu eretta in principio dai Longobardi e nel

1077 col normanno Roberto il Guiscardo fu Capitale, acquistando una importante rinomanza in Europa. Nel XI e XII secolo, per una sua valorosa scuola di medicina, la città fu chiamata "Città ippocratica", in memoria del celebre medico Ippocrate. Quindi con la venuta a Napoli degli Angioini, Salerno perse la sua importanza perché fu Napoli Capitale dal 1268.
Le famiglie di Salerno vivono ancora nel rimpianto di quegli onori che i loro antenati avevano avuto.
Il 9 Settembre 1943, alla fine della seconda Guerra Mondiale, fu sulle spiagge di Salerno che l'armata americana sbarcò e nel 1944 la città divenne sede del Governo.

Per 4 porzioni: friarièlle puliti g 600, olio di oliva cl 6, pagnotta rafferma g 200, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 5 minuti complessivamente.

In una pentola con acqua salata lessare la verdura per 2-3 minuti. Con un mestolo forato scolarla e sistemarla in un piatto, (v. "I friarièlle di Napoli" in «Broccolo come prepararlo» p.788). Tagliare dalla pagnotta 4 fette di pane e immergerle nella stessa acqua della verdura che bolle. Appena riprende il bollore, sollevarle col mestolo forato e adagiarle sgocciolate in una zuppiera.
In una padella versare 6 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio a fettine. Quando diventa di colore biondo scuro aggiungervi la verdura sgocciolata; rigirarla velocemente su fiamma vivace per un minuto e unirla col suo condimento sulle fette di pane in zuppiera.

Pancotto con le biete di Lucera
(Panecutte chi jete di Lucera)

Delicato, gradevole primo piatto contadino del Tavoliere.

Per 4 porzioni: pagnotta rafferma g 300, biete pulite kg 1, pomidorini in scatola g 280. 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 5 minuti per le biete, 2 minuti per la salsetta.

Versare in un pentolino 5 cucchiai di olio di oliva, unire l'aglio a fettine e farlo imbiondire.
Aggiungere i pomidorini tagliati in due, il sale necessario e fare cuocere per 2-3 minuti su fuoco vivace. Tagliare le biete in due metà e lessarle in acqua salata. Sollevarle con un mestolo forato e farle sgocciolare.
Immergere nell'acqua delle biete, che è ancora in ebollizione, il pane tagliato in 8 mezze fette uguali tra loro. Farle cuocere soltanto 5-6 secondi quindi sollevarle col mestolo e mettere due fettine in ciascun piatto fondo.
Sistemare sul pane la verdura ancora calda e versare sopra la salsa calda distendendola su tutta la superficie della pietanza. Servire caldo.

Pancotto con patate della Daunia

Sono proprio le patate a conferire un gusto particolare a questa ricetta antica di Carla Venditti.
La Daunia era l'antico territorio che si trova nel Nord della Puglia.
Il mito ci ricorda che Dauno, Peucezio e Yapige, figli di re Licaone, scapparono dall'Illiria a causa di una sommossa del loro popolo e occuparono tre zone diverse della Puglia . Furono loro.. a dare i nomi ai 3 territori : Daunia al Nord (è l'attuale Capitanata), Peucezia al Centro (è l'attuale Terra di Bari), Messapia al Sud (è l'attuale Terra di Otranto o Penisola del Salento).
Mito affiancato alla storia perchè il grammatico Pompeo Festo del II secolo scrive che la Daunia deriva da Dauno e anche Orazio e Virgilio ne fanno cenni, pur se in versioni diverse.

Per 4 porzioni: patate g 600, rucola pulita g 200, pagnotta rafferma g 200, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti circa per le patate.

Dalla pagnotta tagliare 8 mezze fette. Sbucciare e tagliare a mezze fette rotonde e spesse le patate. Immergerle in una pentola con acqua salata e farle cuocere 8 minuti quindi unire la rucola che deve cuocere soltanto 7-8 minuti.
Alla fine della cottura mettere in pentola anche le fette di pane e, appena il bollore riprende, sollevare il tutto con un mestolo forato. Trasferire la pietanza in un piatto concavo da portata, versarvi a filo 6 cucchiai di olio di oliva, spolverizzarvi un poco di sale e servire. Alle ricette pugliesi l'olio di oliva crudo conferisce un ottimo gusto.

Zuppa

Come si sa, la zuppa è così detta per intendere quel piatto di brodo nel quale si inzuppa il pane. Eppure non è proprio così perché l'arte della cucina non rende «zuppe» soltanto quei saporiti piatti contadini di minestre di crostini di pane con uova bagnati in brodo. Rende «zuppe» anche quelle pietanze pregiate come i delicati fanz della «Zuppa della salute» o i raffinati savoiardi alternati a creme e inzuppati nell'Alchèrmes nella famosa «Zuppa inglese».

Zuppa di cipolle (Soupe à l'oignon)

A Parigi per una colazione è d'uso gustare la squisita e rinfrescante Zuppa di cipolle, specialmente dopo una serata di abbondanti libagioni e piatti bagnati da buon vino. Come spiegato in "Zuppa toscana" questa minestra nacque a Firenze col nome di "Carabaccia". Caterina de' Medici , quando andò in Francia col suo seguito di cuochi, portò ricette toscane tra cui questa zuppa. A Parigi fu lievemente modificata

e chiamata "Soupe à l'oignon". La cucina francese deve molto a Caterina e a Maria de' Medici che arricchirono di arte di cucina la Francia.

Per 4 porzioni: cipolle g 480, farina g 30, brodo delicato L. 1 ¼ , groviera g 35, burro g 60, 8 fettine rotonde di pane abbrustolito.
Tempo di cottura: 30 minuti complessivamente.

Preparare un brodo come indica la ricetta «Bollito saporito» oppure «Brodo semplice per minestrine» (v. pp. 161 o 165). Tagliare le cipolle a fettine non troppo sottili e bollirle in mezzo litro di acqua fino a quando questa si asciuga del tutto. Mettere quindi nella stessa pentola il burro e rigirare le cipolle per farle lievemente «arrosare» come dicono in Francia.
Sciogliere 3 cucchiai molto rasi di farina in poche gocce di brodo freddo, unirla alle cipolle, versarvi a filo dell'altro brodo e mescolare evitando la formazione di grumi. Aggiungere quindi il brodo rimanente e fare cuocere per 7-8 minuti rigirando. Sistemare in ciascun piatto fondo da tavola due fettine di pane abbrustolito e cospargervi la groviera grattugiata.
Versarvi la zuppa ben calda e servirla lievemente brodosa.

Zuppa tirolese allo speck di Fabrizio e Rossella
(Canederli allo speck)

Sono Fabrizio e Rossella che mi portano da Cortina, queste gradevoli minestre. Situata nell'ampia conca ondulata, in quella splendida posizione nel cuore delle Dolomiti, Cortina è uno dei centri più eleganti e meglio frequentati d'Europa .
I canederli sono delle polpette di pane in due caratteristiche versioni: i canederli con fontina vengono conditi egregiamente con burro fuso e parmigiano. Quelli con lo speck arricchiscono un buon brodo di carne.
Ricetta di Rossella De Vivo.

Per 4 porzioni: mollica di pane da una pagnotta fresca g 240, speck g 100, 4 uova, 1 cipolla, brodo di manzo L 2, olio di oliva cl 2.
Tempo di cottura: 15 minuti.

In una padella imbiondire lievemente la cipolla affettata sottile in due cucchiai di olio di oliva. Mettere in una terrina la mollica di pane fresca e bene sbriciolata amalgamarvi la cipolla, le uova e impastare per ottenere un composto compatto. Formare quindi 12 palle del diametro di 5 centimetri e rotolare più volte la polpetta tra i palmi ad evitare che in cottura si apra.
Tagliare lo speck a piccoli dadini e infilarne molti in ciascuna polpetta, distanziati tra loro. Comprimere nuovamente le polpette e sistemarle in una pentola, in un solo strato.
In precedenza sarà stato preparato un brodo di carne (v. «Bollito saporito» o «Bollito

semplice», p. 161 o p. 162).
Versare sulle polpette il brodo raffreddato, mettere sul fornello e fare cuocere coperto e a fuoco moderato.
Servire i canederli in un piatto fondo coperti di brodo.

Zuppa tirolese alla fontina
(Canederli alla fontina)

Ottima questa versione dei canederli al burro fuso e fontina,

Per 4 porzioni: mollica di pane da una pagnotta fresca g 240, fontina g 100, 4 uova, 1 cipolla, burro g 100, parmigiano grattugiato g 120, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura : 15 minuti.

Preparare 12 polpette di pane come indicato nella precedente ricetta "Zuppa tirolese allo speck".
Tagliare la fontina a piccoli dadini e infilarne molti in ciascuna polpetta, distanziati tra loro.
Comprimere nuovamente le polpette e porle in una pentola, in un solo strato. Versare sulle polpette dell'acqua, fino a coprirle e salarla.
Mettere sul fornello e fare cuocere a fuoco moderato per 15 minuti. In un pentolino sciogliere il burro senza farlo brunire.
In un piatto da portata disporre tutte le polpette tolte dall'acqua di cottura e versarvi sopra a filo il burro fuso e caldo.
Cospargervi abbondante parmigiano e servire.

Zuppa lombarda

Per 4 porzioni: patate g 500, latte cl 15, 2 uova, brodo di carne dl 8, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per le patate.

Lessare le patate con la buccia in acqua salata; pelarle, setacciarle, unirle al latte e cuocerle per 5 minuti rigirandole.
Lontano dal fuoco aggiungervi le uova, amalgamare e ottenere un impasto piuttosto denso.
Preparare un «Bollito saporito» (v. p. 161) o un «Bollito semplice» (v. p. 162). Versarlo bollente in una zuppiera e immergervi il composto di patate, facendolo cadere in forma di piccole palline separate tra loro.
Servire la zuppa calda.
In Lombardia fanno uscire il composto da una siringa per dolci in modo da formare come tanti spaghetti.

Zuppa ribollita di Firenze

La Ribollita nasce dal desiderio di valorizzare il cibo: non è giusto scartare, gettare mai nulla del piatto avanzato. Il giorno dopo si deve ribollire la minestra del giorno precedente e poi ancora un altro giorno.
L'usanza di Firenze è di mangiare la ribollita per 3 giorni.
Questo piatto povero, cucinato in tutte le trattorie e case private, perché caratteristico, particolare, dall'ottimo gusto, ci viene offerto da una città ricca di valori e di splendori.
Quando si entra nella campagna fiorentina dalle basse colline contornate di cipressi e olivi vengono alla mente le pitture dei grandi artisti che hanno arricchito i Musei italiani. Culla della civiltà europea, Firenze ha dato i natali a Dante (1265), drammatico della lingua italiana, ha ospitato scultori, pittori insigni (Cimabue, 1240), il suo allievo Giotto (1266), Leonardo Da Vinci, Raffaello, Michelangelo che non sappiamo definire se letterato, pittore o scultore...).
E' stata il cuore del I Rinascimento italiano, quel periodo glorioso del nostro paese per la straordinaria fioritura artistica e letteraria che il libero sviluppo del pensiero dell'uomo riuscì a dare. (La nascita delle Signorie feudali è nella ricetta "Il Minestrone di Milano" alla pagina 203.)
Tra le illustri famiglie della città, la Signoria dei Medici (1434-1609) ha dato nei suoi decenni di potere, splendori di arte e di cultura. Famiglia di Mecenati, che

usavano il loro potere per proteggere, appoggiare, aiutare artisti. Cosimo il Vecchio si circondò di uomini illustri e ospitò artisti, li protesse e sostenne ritenendo giusto di dare, col potere della sua Signoria, spazio e aiuto alla sapienza e all'arte. Lorenzo il Magnifico dette inizio alla famosa "Politica di equilibrio" : dopo la pace di Lodi (1454), i 5 grandi Stati (Napoli con Re Alfonso d'Aragona, Milano col Duca Francesco Sforza, Venezia, Firenze e Roma) compresero che era inutile guerreggiare tra loro perché le lotte erano di vantaggio solo agli stranieri. Accettarono quindi come valida la situazione allora esistente conferendo prosperità a tutta Italia. Quando nel 1492 Lorenzo de' Medici morì, a Firenze la cultura regnava nell'aria. Come una prima donna era capita, rispettata, desiderata...
Ma quella prima donna, che si chiamava Cultura, e che era capita, rispettata, desiderata, oggi dove è andata ?

Per 4 porzioni: cavolo nero pulito (oppure broccoli di Sicilia) g 250, verza pulita g 100, broccoli puliti g 120, pane nero g 140, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1/2 cipolla, pomodori maturi g 200, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 45 minuti complessivamente.

La vera ribollita richiede il cavolo nero che non è facile trovare fuori la Toscana. Pertanto si può sostituire il cavolo nero con i broccoli di Sicilia, più diffusi. Acquistare il pane nero 1-2 giorni prima, tagliarlo a mezze fette e tenerlo in una ciotola con acqua per una decina di minuti. Comprimerlo tra i palmi e sistemarlo in una zuppiera. In una larga padella rosolare per 5-6 minuti in 5 cucchiai di olio di oliva la cipolla e la carota a fettine e il sedano a pezzettini.
Aggiungere i pomodori a pezzetti e rigirarveli un paio di minuti.
Lessare ogni verdura nella propria acqua salata. I broccoli di Sicilia per 12 minuti, la verza per 30, e i broccoli locali per 3-4 minuti.
Sgocciolarli e rosolarli nell'intingolo in padella per 2-3 minuti.
Unirli caldi col loro condimento sul pane nella zuppiera e servire.

Zuppa toscana (Carabaccia)

Fu Caterina de' Medici, quando nel 1533 sposo' il Duca d'Orleans, a portare il nostro Bon-Ton (v."Gelato genuino di mele" a p. 1003) e tante ricette italiane in Francia, tra cui questa Carabaccia, arricchendo la Corte di Parigi di ricette italiane.
I cuochi parigini sostituirono l'olio di oliva e il pecorino toscano con i il burro e la groviera e sostituirono il nome italiano col nome francese chiamandola «Soupe à l'oignon» (Zuppa di cipolle).
Come detto in " Omelette, come prepararla" a p. 692, la Corte di Parigi con ricette italiane e col nostro Bon-Ton iniziò un'ascesa verso la raffinatezza e l'importanza.
La cucina è un'arte e Caterina viene da una Signoria che protesse gli artisti, come accennato nella ricetta precedente.

Il loro Governo (e quindi il loro grande merito) era basato su un potere di dare alla loro patria potenza e arte. Da questa politica ne derivò un periodo di benessere e di cultura: letterati, poeti, artisti trovarono tra questi benefattori un terreno fertile che li accoglieva, li stipendiava, offriva spazio alle loro menti. E' a loro, a questi governanti, politici, che dobbiamo tutte le ricchezze artistiche che sono nelle nostre città !
Erano veri protettori dell'Arte e della Cultura e vennero chiamati "Mecenati", nel ricordo del primo Mecenate Caio Clinio Mecenate, Ministro di Augusto Imperatore, che protesse Virgilio, Orazio, Tito Livio. Ad Arezzo vi è il Museo Mecenate, come detto in "Polenta all'Amatriciana di Arezzo"alla pagina 374.

Per 4 porzioni: cipolle rosse g 400, brodo di carne dl 8, vino bianco cl 6, pecorino grattugiato g 40, 4 fette di pagnotta di campagna, olio di oliva cl 4.
Tempo di cottura: 20 minuti complessivamente per la zuppa.

Tagliare a fettine sottili le cipolle e metterle in una padella con un bicchiere e mezzo di acqua. Quando l'acqua si asciuga, versare 4 cucchiai di olio di oliva e farle lievemente imbiondire su fuoco moderato.
In più riprese versare 6 cucchiai di vino e farlo asciugare del tutto. Aggiungere il brodo e far dare qualche bollore. Per un brodo genuino si può consultare la ricetta «Brodo semplice per minestrine» oppure «Bollito saporito» (v. p. 165 o p. 161). Acquistare un paio di giorni prima una pagnotta e tagliarne 4 fette di circa 40 grammi ognuna.
Al momento di servire, sistemare le fette di pane in una zuppiera, spolverizzarvi sopra il pecorino grattugiato e versarvi la zuppa calda.

Zuppa della nonna di Rosa della Basilicata

La nonna di Rosa Lauro viveva a Pisticci in Lucania e preparava questa zuppa buona, dolce come una stracciatella delicata e gradevole.
Pisticci, grosso centro agricolo, con la sua Abbazia normanna dal bellissimo portale e con la Chiesa Madre del Duecento , conserva la caratteristica visione delle sue case bianche allineate con simmetria.
Le necropoli antiche trovate nel suo territorio furono colonie greche. Deve il suo nome ai Lucani che nel VI secolo a. C. si sovrapposero ai Greci.
La città fu feudo normanno. Dal 1212 al VI secolo, appartenne ai Sanseverino, nel 1553 agli Spinelli e poi agli Acquara e ai Cárdenas.
La regione ha preso il nome di Basilicata nel XII secolo e dopo le varie dominazioni, nel 1860 si è unita al Regno d'Italia; solo allora ha avuto il via a costruzioni di strade, acquedotti, bacini montani e a un forte sviluppo dell'agricoltura.

Per 4 porzioni: brodo di manzo L.1 e ¼, 4 uova, latte dl 3 e ½, prezzemolo tritato q. b., parmigiano grattugiato g 40, sale.

Tempo di cottura: 35 minuti a bagnomaria.

In un piatto fondo sbattere le uova col sale, amalgamarvi 2 bicchieri di latte e aggiungervi del prezzemolo tritato. Versare il composto in una teglia del diametro di 20 centimetri e cuocerlo a bagnomaria (v. «Bagnomaria», p. 55). Per controllare se il composto si è rappreso, infilarvi una forchetta e sentirne la densità.
Passare la lama di un coltello tra l'impasto e le pareti della teglia e capovolgerla su un piatto piano. Tagliare il preparato a dadini e sistemarli nella zuppiera.
Al momento di servire versarvi sopra il brodo bollente (v. «Bollito saporito» o «Bollito semplice» alle pp. 161 o 162).
Accompagnare con il parmigiano in formaggiera.

Perugia. Palazzo dei Priori , Fontana Maggiore.

Zuppa di porro e patate di Perugia

I ristoranti e le trattorie di Perugia tengono sempre pronta nelle loro cucine questa caratteristica zuppa locale. Le sole patate, unite al porro e a sottili pezzetti di pancetta, conferiscono il gusto particolare.
Capoluogo dell'Umbria, Perugia nel VII secolo a .C. fu una delle più importanti città etrusche per i magistrati che vi presiedevano. Le altissime mura che essa conserva dimostrano il suo passato glorioso. Nel centro della città continua evidente la storia di Perugia, dai ruderi romani trovati sotto la pavimentazione delle strade ai grandiosi monumenti che testimoniano l'egemonia che la città aveva nella regione già dal Trecento. Dopo il Palazzo del Comune vi è l'imponente Palazzo dei Priori costruito alla fine del Duecento., in stile gotico. Un enorme scalone porta alle maestose camere di Consiglio. Volte e pareti decorate nel Quattrocento, mostrano

affreschi pregiati di Pietro Vannucchi del 1445, detto il Perugino; fu maestro di Raffaello. Altri artisti caratterizzarono la pittura umbra nella finezza dei colori e nelle linee pure come Pintoricchio del 1454. Su un'altra facciata del Palazzo dei Priori vi è un bel portale del Trecento.
La gotica Cattedrale primeggia nella grande piazza nel cui centro vi è la bella Fontana Maggiore. Disegnata inizialmente nel 1278 dimostra la realizzazione dell'Acquedotto di Monte Pacciano.

Per 4 porzioni: patate sbucciate g 550, porro pulito g 570, 1 gambo di sedano, ¼ di cipollina, pancetta affettata sottile g 75, olio di oliva cl 2, 4 fettine di pane abbrustolito, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti.

Versare in una pentola 1 litro di acqua; aggiungervi le patate, il porro e il sedano a pezzi e far bollire. Alla fine della cottura salare e giudicare se risulta necessario restringere sul fuoco o allungare con acqua la zuppa, per ottenere una minestra morbida al punto giusto. Passarla quindi nel tritaverdure.
In una padella versare due cucchiai di olio di oliva e rigirarvi per un paio di minuti la pancetta a pezzetti sottili e la cipolla a fettine.
Unire la passata di verdure e farla insaporire. In ciascun piatto fondo mettere una fettina di pane abbrustolito e su di esso versare la zuppa.

Zuppa ebraica della Pasqua della signora simpatica

Una simpatica signora aretina, Gabriella Iacanoni, mi dette con entusiasmo questa ricetta perché la inserissi in uno dei miei libri di cucina. L'ho provata, è ottima.

Per 4 porzioni: brodo di gallina con osso di ginocchio di manzo dl 8, spinaci surgelati g 450 (scongelati diventano g 200), 2 uova, 2 uova sode, pancetta a dadi g 40, ½ cipolla, 4 fette di pane, olio di oliva cl 2, parmigiano grattugiato g 20, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente per la zuppa.

Gli spinaci sostituiscono le erbe selvatiche della ricetta originale che crescono sulle rive del fiume Esse. Preparare un brodo come indica la ricetta «Brodo di gallina in una portata completa» a p. 163 senza considerare il riso e i piselli, e mettervi l'osso di manzo per rispettare la ricetta. Naturalmente per una semplice portata il brodo originale può venire sostituito dal «Brodo di pollo per minestrine» a p. 165.
Filtrare il brodo di gallina ottenuto, in una tela.
Acquistare un paio di giorni prima una pagnotta e tenerla a temperatura ambiente. Mettere le fette di pane nel forno a 180° e dopo 3-4 minuti girarle perché imbiondiscano dai due lati e tenervele altri 3 minuti.
In pochissima acqua salata lessare gli spinaci quando sono del tutto scongelati; sgocciolarli, strizzarli tra i palmi e formare una trentina di palline.

In una padella versare 2 cucchiai di olio di oliva e rigirarvi la cipolla affettata e la pancetta. Aggiungervi le palline di spinaci e imbiondirle per 4 minuti.
Lontano dal fuoco unire al brodo bollente le 2 uova sbattute con poco sale e amalgamarvele perché il brodo ingiallisca lievemente.
In una zuppiera sistemare le fette di pane abbrustolite, disporvi sopra le palline di spinaci col loro intingolo quindi versarvi il brodo caldo. Spolverizzare il parmigiano e sul tutto porre le uova sode tagliate a fettine rotonde... e festeggiare la Santa Pasqua.

Zuppa della salute

Raffinata minestra italiana usualmente allestita per le colazioni del passato.
In Francia la «Soupe de santé» viene dalla «Soupe à l'oseille» perché è elaborata con molta acetosella, con patatine e anch' essa in un buon brodo di carne.
In Italia il brodo di carne è arricchito da fanz di varie specie, polpettine o arancini e dalla bianca scarola.

Per 6 porzioni: brodo di manzo L 2, scarola g 550, parmigiano grattugiato g 40. Per i fanz di semolino: semolino g 60, 2 uova, parmigiano grattugiato g 40, noce moscata q.b., burro g 20. Per gli arancini: riso superfino g 75, 1 uovo, pane grattugiato g 100, burro g 20, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti per il riso.

Preparare un brodo di carne come è indicato nella ricetta «Bollito saporito» a p.161 e portarlo a 2 litri. Fare i fanz come indica la ricetta «Fanz di semolino di Olga» a p. 189. Preparare piccolissimi arancini rosolando nel burro il riso per un paio di minuti. Quindi cuocerlo a risotto versando a poco a poco un quarto di acqua lievemente salata che bolle a parte. Rendere asciutto il riso e quando risulta freddo amalgamarvi un tuorlo. Con i palmi bagnati formare 36 piccole palline del diametro di 2 centimetri. Rotolarle nella chiara d'uovo sbattuta e poi nel pane grattugiato.
Friggerle per 3 minuti nell'olio caldo.
Lessare la scarola tagliata a liste e tenerla un attimo in brodo che bolle.
Mettere nella zuppiera i dadini di fanz preparati; aggiungervi gli arancini di riso e, al momento di servire, versarvi il brodo bollente con la scarola.
Portare in tavola accompagnando con il parmigiano nella formaggiera.

Zuppa della salute del Duemila

Sbrigativa minestrina dal gusto della classica Zuppa della salute.

Per 4 porzioni: brodo di manzo o di vitella L. 1, 3 patate grandi, 3 carote grandi, pisellini surgelati g 240, parmigiano grattugiato g 40.
Tempo di cottura: 15 minuti.

Preparare un brodo di carne (v. «Bollito saporito» o «Bollito semplice» a p. 161 o p. 162). Passarlo in una tela bagnata e strizzata e rimetterlo sul fuoco nella quantità di 1 litro. Aggiungervi i pisellini scongelati, le patate e le carote tagliate a dadi.
Fare cuocere a fuoco moderato quindi versare nella zuppiera e servire col parmigiano in formaggiera.

Stracciatella

La stracciatella è la classica minestrina raffinata dell'Ottocento, per un pranzo in famiglia. Uova sbattute in brodo con parmigiano ed eventualmente con semolino, e la stracciatella è pronta.

Per 4 porzioni: brodo di manzo dl 8, 4 uova, parmigiano grattugiato g 20, sale.
Tempo di cottura: 1 minuto e mezzo per la stracciatella.

In un piatto fondo sbattere le uova con il sale necessario e il parmigiano. Versarle nel brodo che va bollendo in una larga pentola. Dopo qualche attimo, con una forchetta sbattere vivacemente il composto fino a quando le uova si rapprendono.
Devono risultare sbriciolate nel brodo. Servire caldo.

Fanz di semolino di Olga

Quadernino di ricette dell'Ottocento.

Genuina minestrina di Fanz in brodo che le signore della scorsa generazione preparavano in pochi minuti nelle fredde serate invernali.
Anche per questo libro sono riuscita a trovare una ennesima ricetta di Fanz.
Ho dovuto nuovamente sfogliare quel quadernino di mia madre dalla copertina nera e dai fogli ingialliti dal tempo che contiene un patrimonio inesauribile di arte di cucina dell'Ottocento.
All'epoca non esistevano libri di cucina, tranne un rarissimo Artusi o Escoffier, per cui la signora arricchiva la sua cucina di ricette per merito delle lettere ricevute da una zia di Milano o da una cugina di Palermo che, raccontando il più e il meno, le scrivevano anche la ricetta che avevano fatto in quella città.
Ecco perché la signora di Napoli conosceva il Risotto di Milano e la signora di Firenze la Cassata di Palermo.
La cucina era una, unica, raffinata, genuina, dovuta

a questo scambio di saperi e di sapori.
Nelle città con grandi Casati e Reami naturalmente le signore si arricchivano anche dei "segreti" di una cucina francese o spagnola portati da grandi Chef di quelle Nazioni, come è detto alla pagina 87 nella ricetta "Salsa besciamella classica e moderna".
Vi era anche la cucina della campagne con ricette che preparavano le contadine (Pancotti, Pastoni, Focacce..) che man mano nel tempo sono state gradite anche sulle tavole cittadine.
In ogni casa vi era questo quadernino che era ben custodito dalla sua proprietaria in quanto lo teneva chiuso nel proprio cassetto.
Non dava questi appunti ad altre famiglie perché ne era gelosa: la ricetta di cucina era uno dei vanti della propria casa come lo era un bel pezzo di argento o un quadro. (E questo dimostra come sia importante il "Mangiar bene").
Se l'amica chiedeva una ricetta, la signora non poteva rifiutarsi, gliela dava ma....errata !
All'epoca si cucinava con arte non soltanto per le pietanze importanti ma anche per i piatti semplici come questo..
La raffinatezza della lavorazione era nella ricerca della sfumatura particolare dell'ingrediente più indovinato, dell'amalgama delicato per potere conferire alla preparazione la perfezione di gusto.

Per 4 porzioni: brodo di manzo dl 8, burro g 20. Per i Fanz: semolino g 60, 2 uova, parmigiano grattugiato g 40, noce moscata q. b., burro g 30, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti nel forno a 180°.

Cucinare un brodo di carne (v. «Bollito saporito» o «Bollito semplice» a p. 161 o p. 162). Per fare i fanz fondere il burro e mescolarvi a poco a poco il semolino e poi il parmigiano.
Amalgamarvi anche le uova sbattute col sale necessario e spolverizzarvi un poco di noce moscata grattugiata.
Rivestire di carta oleata unta di burro una teglia sottile del diametro di 16 centimetri e versarvi il composto preparato.
Mettere in forno già riscaldato a 180° e farlo cuocere una decina di minuti senza che si rapprenda troppo.
Tagliare a dadini questa pizza di fanz quando risulta fredda e disporne i cubetti in una zuppiera.
Al momento di servire versarvi il brodo bollente e gustarlo nella sua gradevole genuinità dell'Ottocento.

Minestre, legumi

Minestrina estiva

Gradevole e rinfrescante dal gusto del brodo vegetale.

Per 4 porzioni: zucchine g 280, peperoni g 300, porro g 240, pomodori maturi g 300, fagioli freschi sgranati g 140, 2 gambi di sedano, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza complessivamente.

Tagliare le verdure a pezzetti uguali tra loro.
In una pentola versare 1 litro e 6 decilitri di acqua. Aggiungervi il sedano, il porro, i fagioli freschi e fare cuocere moderatamente per 1 ora e un quarto. Quando i fagioli risultano cotti, aggiungere i pomodori, le zucchine, i peperoni, salare e fare cuocere altri 15 minuti. Servire caldo e lievemente brodoso.

Minestrina di carote e erbetta romana

A Roma chiamano erbetta una verdura con foglie simili a quelle delle biete, ma più piccole e più rustiche al gusto,

Per 4 porzioni: erbetta pulita g 680, brodo di manzo dl 3, (oppure un quarto di dado di brodo in 3 dl di acqua), carote gialle g 330, parmigiano grattugiato g 25, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti per rosolare, 5 minuti per cuocere.

Lessare l'erbetta per un minuto. In una casseruola versare 5 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi lievemente le carote a fettine non sottili per una decina di minuti.
Quando risultano quasi cotte aggiungere un bicchiere e mezzo di brodo e al bollore immergervi la verdura lessata e farla insaporire per 3-4 minuti.
Si può preparare un brodo come descritto alle ricette «Bollito semplice» o «Brodo semplice per minestrine» a p. 162 o p. 165. Servire brodoso accompagnando col parmigiano in formaggiera.

Minestrina pronto casa

Facile e veloce, è una gradevole minestra di fagioli e scarola in brodo.

Per 4 porzioni: testa, zampe e ali di 1 pollo, fagioli borlotti g 120, scarola piana g 150, pomodori pelati g 50, 1 cipolla (o 1 gambo di sedano o 1 carota), sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

Se si vuole evitare la cottura in acqua dei fagioli, acquistarli in barattolo già cotti.
Oppure, se si desidera una cottura di un'ora e mezza, in 2 litri di acqua porre i fagioli tenuti a bagno dalla sera prima. Altrimenti devono cuocere 3 ore.
Aggiungere ai fagioli il pollo e gli odori indicati a pezzettini.
Alla fine della cottura scartare i pezzi di pollo, allungare il brodo a 1 litro e un quarto, salare, unire la scarola tagliuzzata grossolanamente e farla cuocere 2-3 minuti. Servire brodoso.

Minestrina con le uova

Ricordi d'infanzia in questa genuina minestrina.

Per 4 porzioni: pastina piena, non bucata g 250, 4 uova, brodo di carne L. 1 e ¾.
Tempo di cottura: 5 minuti per la pastina, 2 minuti per le uova.

Si consiglia di preparare due porzioni per volta.
Versare in una pentola larga il brodo (v. «Bollito saporito» o «Brodo semplice per minestrine» a p. 161 o p. 165). Al bollore cuocervi la pastina per il tempo indicato.
Quindi immergervi un uovo per volta, distanziati. Dopo un minuto di bollore con un cucchiaio sottile smuovere da sotto perché non si attacchino al fondo e far finire di cuocere per l'altro minuto necessario.
I tuorli devono restare morbidi. Versare nei singoli piatti fondi. II commensale deve sorbire il brodo e quindi gustare la pastina amalgamata al tuorlo che rompe.

Minestrina presto fatta

Per 4 porzioni: patate g 250, zucchine g 200, brodo di carne L. ½, 4 pomodori,
1 cipolla, pasta spezzettata g 50, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

Mettere in una pentola la cipolla affettata, versarvi 3 cucchiai di olio di oliva e 3 di acqua. Fare asciugare l'acqua quindi rosolare un poco la cipolla. Aggiungere i pomodori a pezzettini e rosolarli su fiamma vivace.
Versare il brodo freddo insieme alle patate sbucciate e tagliate a dadi. Dopo 10 minuti di cottura aggiungervi le zucchine tagliate anche a cubetti e fare cuocere per altri 15 minuti. Per il brodo si possono seguire le ricette «Bollito semplice» o «Brodo semplice per minestrine» a p. 162 e p. 165.
Al momento di servire unire alla minestrina la pasta lessata a parte.

Minestrina con riso

Piccoli accorgimenti per un primo piatto delicato e saporito.

Per 4 porzioni: cavolfiore pulito g 400, 2 carote, 1 cipolla, 3 gambi di sedano, brodo di manzo L. 1/4, riso superfino g 200, parmigiano grattugiato g 40, olio di oliva cl 3.
Tempo di cottura: 10 minuti per rosolare, 15 minuti per il cavolo, 14 minuti per il riso.

In una pentola mettere la cipolla affettata in 3 cucchiai di olio di oliva e 3 di acqua. Quando l'acqua si asciuga aggiungere le carote e il sedano a pezzettini e rosolare lievemente il tutto.
Dividere il cavolfiore nei suoi germogli, incidere a croce il torso perché cuocia in modo omogeneo alle sue cime. Disporre nella pentola i i pezzettini del torso e i germogli del cavolfiore diritti, in un solo strato. Coprire e cuocere a fuoco moderato per 10 minuti.
Versare un bicchiere di brodo bollente e cuocere per 15 minuti (v. “Brodo semplice per minestrine” a p. 165). Quindi rigirare uno per volta i vari pezzetti di cavolfiore, accostarli al bordo della pentola, versare l'altro mezzo bicchiere di brodo e, al bollore, mettere nel centro della pentola il riso. Cuocerlo rigirandolo con un cucchiaio di legno. Servire lievemente brodoso accompagnando con il parmigiano in formaggiera.

Minestrina classica

Semplice e raffinata.

Per 6 porzioni: patate g 200, pisellini surgelati g 140, 1 cipolla, riso superfino g 180, brodo di pollo L. 1, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per i piselli, 15 minuti per le patate, 12 il riso.

Versare i piselli ancora surgelati in un quarto di litro di acqua insieme alla cipolla tagliata a dadi e farli cuocere. Salarli e sgocciolarli.
Preparare un brodo come indica la ricetta «Brodo di pollo per minestrine» a p. 165. Unire al brodo freddo le patate tagliate a dadi e portarle al bollore. Dopo 3-4 minuti di cottura aggiungervi il riso e farlo cuocere insieme alle patate. Mettere quindi nel brodo i piselli, la cipolla e far dare al tutto un bollore. Servire brodoso.

Minestrina di verdure con pasta

Riescono sempre saporiti i piatti di pasta e verdure, alla napoletana.

Per 4 porzioni: patate g 700, zucchine g 350, pomodori pelati g 75, pastina a tubetti g

130, 1 spicchio di aglio, burro g 30, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti per le patate e le zucchine.

Sbucciate le patate, tagliarle a dadini, sciacquarle e metterle in una pentola con 2 bicchieri di acqua, il burro e il sale necessario. Coprirle e cuocerle.
In una larga padella versare 3 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi le zucchine anch'esse a dadini. Durante la cottura rigirarle quindi sgocciolarle e trasferirle in un piatto prima che diventino brune.
In un pentolino cuocere per 2-3 minuti i pomodori a pezzettini insieme all'aglio tritato, a un cucchiaio di olio di oliva e al sale. Lessare i tubetti al dente e condirli col pomodoro cotto. Riscaldare le patate; al bollore unirvi la pasta condita e far dare un bollore. Lontano dal fuoco unire le zucchine e servire asciutto.

Minestrina di verza con pasta

Per 4 porzioni: verza pulita g 400, pomodori pelati g 100, pennette di grano duro g 150, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 10.

Tagliare le foglie della verza in quattro parti dividendole lungo la venatura centrale.
In una pentola rosolare l'aglio tritato nell'olio di oliva; aggiungervi i pomodori pelati e farli cuocere per 2-3 minuti. Porvi la verza e farvela insaporire rigirandola. Versare un bicchiere e mezzo di acqua bollente, coprire, salare e fare cuocere a fuoco moderato. Quando la verza è cotta giudicare se è necessario aggiungere mezzo bicchiere di acqua bollente perché la minestra risulti asciutta al punto giusto.
Lessare la pasta in acqua salata soltanto per 2-3 minuti, quindi versarla nella pentola con la verza e farla finire di cuocere con la verdura.

Minestrina di verza con riso

La verza lega col riso e offre l'opportunità di creare varie ricette.

Per 4 porzioni: verza pulita g 500, riso fino g 200, 4 pomodori, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

In una pentola versare 6 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio tritato; aggiungervi i pomodori spezzettati e farli cuocere 3-4 minuti.
Tagliare in 4 le foglie della verza dividendole lungo la venatura centrale e rosolarle nel sughetto per qualche minuto.
Versare 8 decilitri di acqua bollente, coprire, salare e cuocere a fuoco moderato. Quando la verza è cotta lessare soltanto per due minuti il riso in poca acqua salata. Unirlo alla verza e finirlo di cuocere nella verdura.

Giudicare quindi se è necessario aggiungere qualche cucchiaio di acqua nella minestra, per ottenere un piatto umido come un risotto. Servire caldo.

Minestrina di patate e zucchine

Semplice, buona e genuina,

Per 4 porzioni: patate kg 1, zucchine g 700, 1 pomodoro maturo, 1 cipolla grande, 1 spicchio di aglio, mezzo dado da brodo, olio di oliva cl 4,sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Mettere in una pentola la cipolla affettata, versarvi 4-5 cucchiai di acqua e far cuocere. Quando l'acqua evapora versarvi 2 cucchiai di olio di oliva e fare imbiondire la cipolla. Aggiungere un bicchiere di acqua, le patate sbucciate e tagliate a dadini, salare, coprire e fare cuocere per 15 minuti.
In una padella versare 2 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio tritato; aggiungervi il pomodoro a pezzetti e insaporirvelo. Tagliare le zucchine a dadi, porle nella padella col pomodoro e rigirarle nell'intingolo per 6-7 minuti. Aggiungere mezzo bicchiere di acqua calda, coprire, salare e fare cuocere altri 7-8 minuti. Quindi unire le due verdure, mettere il mezzo dado sciolto in due cucchiai di acqua, far dare un bollore al tutto e servire asciutto.

Minestrina di cavolfiore e patate

Rustica e genuina.

Per 4 porzioni: cavolfiore pulito g 450, patate g 650, 2 cipolline, pomodori maturi g 100, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti complessivamente

Staccare i germogli del cavolfiore e tagliare il torso tenero a dadini (v. «Cavolo come prepararlo» a p. 806). Metterlo in una pentola insieme alle due cipolline affettate, ai pomodori a pezzettini, a 5 cucchiai di olio di oliva e versarvi un bicchiere di acqua. Coprire e cuocere per 20 minuti. Quindi versare un altro bicchiere di acqua fredda e aggiungervi le patate a dadini.
Fare cuocere per altri quindici minuti circa, salare e servire asciutto.

Minestrina facile e rinfrescante

Per 4 porzioni: lattuga romana (oppure indivia riccia) kg 1, pomodori pelati g 100, 1 spicchio di aglio, pancetta g 25, olio di oliva cl 3, parmigiano grattugiato g 20, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

Procurarsi la verdura per insalata a foglie lunghe, che usualmente si mangia cruda.
In una pentola versare 3 cucchiai di olio di oliva e imbiondirvi l'aglio tritato e la pancetta tagliata a dadi. Versarvi il pomodoro e fare cuocere pochissimi minuti. Lessare la verdura in acqua salata, per 4-5 minuti.
Scolarla bene, unirla al sughetto, coprire e farla insaporire per altri 4-5 minuti su fuoco moderato. Se il fondo cottura viene ad asciugarsi troppo, allungarlo con due cucchiai di acqua. Servire umido con parmigiano.

Minestrina di broccoli di Bari

Per 4 porzioni: broccoli di Bari puliti g 200, cavolfiore pulito g 400, 1 cipolla, brodo di carne L. ½ , parmigiano grattugiato g 40, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti complessivamente.

Staccare tutti i germogli del cavolfiore e inciderne i torsi con un segno a croce; il torso tenero rimanente dividerlo a dadini. Fare un taglio a croce anche ai torsi dei fiori dei broccoli.
In una pentola mettere la cipolla affettata con 3 cucchiai di olio di oliva e 3 di acqua. Quando l'acqua si asciuga, aggiungere il cavolfiore sistemando i germogli diritti in un solo strato, col torso a contatto della pentola. Coprire, salare e fare cuocere. Lessare i broccoli per 4 minuti in acqua salata che bolle. Fare un brodo genuino come la ricetta «Brodo semplice per minestrine» a p. 165; oppure usare mezzo dado da brodo allungato in mezzo litro di acqua.
Versarlo nella pentola con il cavolfiore, aggiungervi le cimette dei broccoli di Bari e far dare un paio di bollori. Versare in una zuppiera e servire col parmigiano in formaggiera.

Minestrina a ciambottina

Per 4 porzioni: verza pulita g 400, zucchine pulite g 200, peperoni puliti g 280, 3 pomodori maturi, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 10.

In una pentola versare 3 cucchiai di olio di oliva. Rosolarvi l'aglio a fettine e poi i pomodori a pezzetti. Mettervi la verza spezzettata e rosolarla per 2-3 minuti (v. «Verza, come prepararla» a p. 797).
Versarvi un quarto di acqua bollente, coprire e cuocere per quaranta minuti.
Aggiungervi i peperoni a liste e le zucchine a striscine sottili, coprire e finire di cuocere per altri 20 minuti circa. Salare e servire.

Minestrina saporita di verdure

Risolve una cena in famiglia in una fredda serata.

Per 4 porzioni: scarole a fascettini g 500, cicorie a fascettini g 400, 1 cipolla, pomodori pelati g 250, olio di oliva cl 3, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti.

In una pentola cuocere la cipolla affettata in 3 cucchiai di olio di oliva e 3 di acqua; quando l'acqua si asciuga, imbiondire lievemente la cipolla. Versarvi il pomodoro e farlo cuocere per 2-3 minuti.
Unire le due verdure, lessate ognuna nella propria acqua salata, e farle insaporire un paio di minuti rigirando. Servire umido con crostini.

Minestrina semplice della Calabria

Questa terra ha ricette naturali, genuine, per la semplice storia che ha vissuto. Eppure le ricette sono create con gusto e amore come le buonissime "Brodo di vongole", "Sarago con le mandorle"..
Particolarmente profumato è questo riso con ricotta e finocchietto.
Oggi il finocchio selvatico si trova facilmente nei mercati di tutte le città d'Italia.

Per 4 porzioni: riso superfino g 200, finocchio selvatico g 25, ricotta g 240, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti.

Tagliare a pezzettini il finocchio selvatico e cuocerlo in poca acqua salata insieme al riso. Scolare i due ingredienti e metterli in una zuppiera.
Aggiungere la ricotta, amalgamare e servire caldo.

Minestrone estivo

Estivo, perché richiede i fagioli freschi, in un amalgama delicato e privo di grassi.

Per 4 porzioni: fagioli cannellini freschi sgranati g 260, zucchine g 400, 3 carote, 2 gambi di sedano, pomodori pelati g 100, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 1 ora.

Mettete i fagioli freschi in una pentola coperti di acqua e farli cuocere su fuoco molto moderato. Quando risultano cotti, salarli, far dare un bollore e sgocciolarli.
In una pentola versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi il sedano a pezzetti e le carote a cubetti. Porvi i pomodori pelati, coprire e cuocere a fuoco moderato per 5-6 minuti. Aggiungervi i fagioli cotti, 2 bicchieri di acqua e continuare la cottura per 12 minuti e non oltre così da mantenere cotti al dente il sedano e le carote.
Lessare le zucchine tagliate a dadi e unirle al minestrone.
Far dare un bollore e servire tiepido e brodoso.

Minestrone genuino del Marchese

Il gusto delicato del pollo rende particolarmente buono questo semplice minestrone .

Per 4 porzioni: cavolfiore pulito g 200, zucchine g 130, verza pulita g 140, 3 patate, 6 carote, 2 gambi dì sedano, pomodori pelati g 100, brodo di pollo L. 1, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

Cuocere un brodo di pollo con i pezzi di scarto di un pollo (oppure con un mezzo pollo pulito) nel modo seguente: in una pentola mettere 1 litro e mezzo di acqua e i pezzi del pollo. Aggiungere le 3 patate sbucciate e intere, le 6 carote pulite e intere, i gambi interi di sedano e i pomodori. Salare, far bollire per 30 minuti quindi togliere dal brodo le patate e continuate la cottura per altri 30 minuti.
Filtrare il brodo attraverso un colino, scartare i pezzi di pollo e il sedano, conservare in un piatto le carote e versare nuovamente nella pentola il brodo.
Al bollore immergervi il cavolfiore tagliato a piccoli germogli e il suo torso a dadini. Aggiungere la verza a pezzetti e le zucchine a dadi e fare cuocere gli altri 30 minuti necessari alle verdure.
Al momento di servire, unire al minestrone le patate e le carote tenute da parte e tagliate a dadini, far dare un bollore e gustare senza l'aggiunta del parmigiano, per potere gradire il sapore naturale delle verdure.

Minestrone in barattolo

Tenere in casa barattoli di prodotti già pronti permette di cucinare un buon piatto al rientro da una villeggiatura, da una gita. L'unione con la pasta e col riso conferisce quel gusto di ricetta povera, contadina, oggi molto gradita.

Per 4 porzioni: minestrone in barattolo sgocciolato g 550, 1 cipolla grossa, 1 pomodoro, pasta corta mischiata g 200, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti per rosolare.

Di solito i minestroni in barattolo contengono patate, piselli, fagiolini, carote, sedano, fagioli, cavolo.
In una pentola cuocere la cipolla affettata in 4 cucchiai di acqua e 4 di olio di oliva. Quando l'acqua si asciuga rosolarla lievemente, aggiungervi il pomodoro a pezzetti e insaporirvelo.
(Se realmente si prepara il piatto al rientro da un viaggio, la cipolla e il pomodoro freschi possono venire sostituiti da spicchi di aglio e pomodoro in barattolo). Sgocciolare il minestrone, versarlo nella pentola, rosolarlo su fuoco moderato un paio di minuti. Versare un quarto di acqua bollente e, al bollore, cuocervi la pasta.
Salare e servire asciutto.

Minestrone surgelato saporito

La pancetta, gli odori freschi e quel poco di dado da brodo conferiscono il buon sapore al minestrone surgelato.

Per 4 porzioni: minestrone surgelato in confezione g 500, 1 cipolla, 2 gambi di sedano, pancetta a cubetti g 40, 1 dado da brodo, olio di oliva cl 2, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti.

In una pentola versare 2 cucchiai di olio di oliva e 2 di acqua e cuocervi la cipolla affettata sottile. Quando l'acqua si asciuga rosolarla lievemente insieme alla pancetta a dadini e al sedano a pezzetti. Versare il dado sciolto in 8 decilitri di acqua, aggiungervi il minestrone ancora surgelato e far bollire a fuoco moderato per il tempo indicato. Si può anche preparare il «Brodo semplice per minestrine» (v. p. 165).
Salare e servire con crostini.

Minestrone surgelato più buono

Saporito perché le verdure del minestrone vengono prima scongelate e rosolate.

Pere 4 porzioni: minestrone surgelato in confezione g 600, 1 cipolla, 2 pomodori, brodo di carne dl 8, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti.

Generalmente i minestroni preparati contengono 12 verdure diverse. Metterle in un colapasta e attendere che si scongelino del tutto.
Tagliare a fettine sottili la cipolla e metterla in una pentola con i 3 cucchiai di olio di oliva e 4 di acqua. Cuocere fino a quando l'acqua si asciuga quindi fare rosolare lievemente la cipolla. Aggiungere i pomodori a pezzetti e su fiamma vivace rigirarli per 3-4 minuti. Unire il minestrone scongelato e rigirarvelo su fuoco medio.
Le verdure vengono a rosolarsi e ad insaporirsi.
Preparare un brodo (v. «Brodo semplice per minestrine» a p. 165), versarlo nella minestra e far cuocere per 30 minuti. Salare e servire.

Minestrone buonissimo in dieci minuti

Per 4 porzioni: fagioli cannellini in barattolo al naturale sgocciolati g 450, 3 carote, 3 cuori di sedano, peperoni puliti g 200, mezzo dado da brodo, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti.

In una pentola versare 4 cucchiai di olio di oliva, aggiungervi l'aglio tritato, le carote e il sedano a pezzettini. Coprire e rosolare per 3-4 minuti su fuoco moderato.

Tagliare i peperoni a liste e poi a quadrati non troppo piccoli, metterli nella pentola e continuarne una cottura lenta e coperta per altri 5 minuti.
Aggiungere i fagioli, un bicchiere di acqua calda, il mezzo dado, coprire e fare cuocere altri 5-6 minuti salando. Servire lievemente brodoso.

Minestrone genuino

Senza brodo è ottimo, dal sapore delle verdure.

Per 4 porzioni: minestrone surgelato in confezione kg 1, burro g 30, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti.

In una pentola coperta rigirare su fuoco moderato le verdure surgelate per qualche minuto, fino a quando si asciugano. Versare un litro e due decilitri di acqua bollente e fare cuocere per il tempo indicato. Salare e servire brodoso con crostini.

Minestrone di orzo perlato

Minestra calda e consistente, lega col peperoncino forte.

Per 4 porzioni: orzo perlato g 100, porri g 300, 2 gambi di sedano, peperoni puliti g 350, 4 pomodori maturi, mezzo dado da brodo, 1 peperoncino piccante, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti.

In una pentola unire l'orzo perlato, i porri, il sedano e i pomodori a pezzettini uguali tra loro; versare un litro di acqua e fare cuocere 30 minuti coperto. Aggiungere i peperoni a dadini, il peperoncino spezzettato e continuarne la cottura per altri 15 minuti. Salare, aggiungere mezzo dado e servire caldo e saporoso, senza parmigiano.

Minestrone genuino di orzo perlato

Rinfrescante, nutriente e anche saporito,

Per 4 porzioni: orzo perlato g 100, 3 carote, 4 pomodori, 2 gambi di sedano, porri g 300, parmigiano grattugiato g 40, sale.
Tempo di cottura: 1 ora.

Versare in una pentola 1 litro e un quarto di acqua, immergervi l'orzo perlato e gli odori indicati interi. Fare cuocere coperto salando. Quando l'orzo è cotto, togliere dalla pentola le verdure e passarle in un tritatutto.
Rimettere la passata in pentola e amalgamarla all'orzo perlato.
Servire la minestra passata con i chicchi di orzo interi e accompagnarla con parmigiano in formaggiera.

Minestrone di cavolfiore

Per 4 porzioni: cavolfiore pulito g 750, brodo di carne L. ¼ , carote g 520,
porro g 125, 1 cipolla grossa, patate g 150, olio di oliva cl 4, parmigiano grattugiato g 40, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti.

Rosolare in 4 cucchiai di olio di oliva la cipolla affettata dopo averla fatta bollire in 3-4 cucchiai di acqua. Dividere il cavolfiore nei suoi germogli, inciderne i torsi e rosolarlo nell'olio di oliva con la cipolla per una decina di minuti.
Aggiungere le carote affettate e il porro a pezzetti e rigirare anche queste verdure nell'intingolo per 5 minuti. Versare un quarto di brodo caldo, coprire e cuocere a fuoco moderato. Il brodo si può fare come la ricetta «Brodo semplice per minestrine» a p. 165, oppure con mezzo dado sciolto in un quarto di acqua.
Alla fine della cottura aggiungere le patate a dadi e cuocerle per 7-8 minuti.
Salare, scuotere la pentola per rigirare le verdure senza spappolarle e servire brodoso accompagnando con parmigiano in formaggiera.

Minestrone di cavolfiore con riso

Questa ricetta si esegue allo stesso modo della ricetta «Minestrone di cavolfiore» che precede. L'unica differenza sta nell'unire 120 grammi di riso superfino lessato al posto delle patate, al termine della preparazione.

Minestrone di fresche verdure nel bollito

Un completo di primo e secondo piatto con le verdure dell'orto.

Per 4 porzioni: cavolfiore g 200, zucchine g 200, verza pulita g 100. Per il "Bollito saporito": pezzo intero di manzo g 850, 3 patate, 1 carota, 1 gambo di sedano, pomodori g 100, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezzo per il bollito, 20 minuti per le verdure.

Preparare il brodo come indica la ricetta «Bollito saporito» a p. 161.Togliere dal brodo in cottura le 3 patate dopo una ventina di minuti. Quando la carne risulta cotta posarla sopra un tagliere. Passare 1 litro del brodo soltanto attraverso un colino e non in una tela perché quel poco di grasso che contiene serve per il minestrone.
Dividere il cavolfiore nei suoi piccoli cespi e incidere a croce i torsi.
In una pentola con acqua salata che bolle immergervi il cavolo così preparato e la verza tagliata grossolanamente e fare cuocere per 6-7 minuti. Quindi aggiungere le zucchine a dadi e continuare la cottura; far sgocciolare.
Mettere nel brodo le verdure cotte e far dare al tutto un paio di bollori.

Servire la minestra senza il parmigiano per fare risultare il buon gusto delle verdure fresche. Tagliare a fettine la carne e condirla con la «Salsetta della nonna di Pisa» (v. p. 74). Contornarla delle patate cotte nel brodo e condite con olio e limone.

Minestrone all'uso inglese

In Gran Bretagna usano cuocere vari tipi di verdure in un bollito di manzo o di pollo; ne risulta una minestra «verde» perché il brodo acquista un colore e un gusto gradevole di verdure.

Per 4 porzioni: brodo di pollo L. 1, porro g 70, cavolfiore pulito g 200, sedano bianco g 150, riso superfino g 80, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per il minestrone.

Cucinare un "Brodo di pollo per minestrine" come indica la ricetta a p. 165. Conservare le carote e le patate cotte nel brodo, quindi filtrarlo attraverso una tela. Allungarlo perché raggiunga la quantità di un litro.
Rimettere sul fuoco e cucinarvi il cavolfiore diviso a fiorellini, il sedano bianco a dadi e il porro a pezzettini. Salare e versare caldo in una zuppiera; aggiungervi il riso lessato a parte e servire brodoso.

Minestrone di Genova

E' il tocco del pesto genovese che arricchisce questo caratteristico minestrone di Genova, città in cui scavi archeologici mostrano che il primo abitato fortificato "Genoate" fu nel VI secolo a. C. con un piccolo nucleo di Liguri scesi dall'Appennino e assestatosi sulla collina Castello.
In epoca romana, nel II secolo a. C. , l'abitato si sviluppò nelle vicinanze della collina. Nel VI e VIII secolo furono i Bizantini e i Longobardi a ristrutturare quel colle e la città rimase presidio fortificato fino all'epoca del Medioevo.
Col suo nucleo medioevale raggruppato vicino al Porto, uno dei primi del Mediterraneo e primo in Italia per i suoi traffici e l'importanza d'impianti, Genova ricorda i suoi periodi gloriosi della Repubblica Marinara dal XI al XV secolo. Durante il periodo in cui fu sotto gli Spagnoli, la Repubblica di Genova perdette la sua antica importanza politica.
Ma l'Ammiraglio Andrea Doria, col ruolo assuntosi nella mediazione tra la Città-Stato e l'Impero spagnolo, passò al servizio di Carlo V e nel 1528 ridette alla città l'indipendenza della Repubblica perduta e per Genova iniziò un periodo di splendore che la vide affermarsi col nome di "Superba".
L'Ammiraglio, come tanti altri Signori di illustre famiglie italiane dell'epoca, ebbe il grande merito di accentrare alla vita politica l'arte e la cultura.
L'indipendenza della Repubblica durò fino al periodo napoleonico quindi nel 1814 venne annessa al Piemonte con i Savoia.

Parlando di Genova non si può non ricordare le conquiste del navigatore genovese Cristoforo Colombo che partì il 3 Agosto del 1492 sotto la bandiera spagnola per raggiungere il 12 Ottobre l'isoletta delle Antille da lui chiamata San Salvador. Come avviene spesso per i grandi , oltre ai trionfi e agli onori ricevuti al suo ritorno in Spagna, per l'invidia dei cortigiani fu messo in cattiva luce e morì povero, pur avendo continuato a fare altre conquiste.

Per 4 porzioni: patate g 200, verza g 150, fagioli g 100, gambi di sedano g 150, zucchine g 100, 1 cipolla, lardo g 35 (oppure olio di oliva cl 3), pasta corta g 90, pecorino grattugiato g 40, pepe e sale. Per la salsetta: basilico, prezzemolo e erbetta g 35, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 1, sale.
Tempo di cottura: 2 ore per i fagioli, 1 ora per la verza, 20 minuti per le zucchine e le patate.

Preparare una salsetta al pesto genovese ponendo in una terrina i 35 grammi di odori indicati e bene tritati. Aggiungervi l'aglio tritato fine e un poco di sale. Versarvi a filo un cucchiaio di olio di oliva. Tenere a bagno per 5-6 ore i fagioli quindi cuocerli coperti di acqua; alla fine della cottura salarli e sgocciolarli. (Se si preferisce evitare la lunga cottura dei fagioli, acquistarli già cotti in barattolo.)
In una pentola mettere la cipolla affettata, versarvi due cucchiai di acqua e farla cuocere; quando l'acqua si asciuga aggiungervi il lardo sciolto a parte, oppure l'olio di oliva (v. «Lardo» a p. 90) e il sedano a pezzetti e rosolare.
Aggiungere nell'intingolo la verza a pezzetti e rigirarvela. Versare un litro di acqua bollente e fare cuocere la verza per 40 minuti. Quando risulta quasi cotta, aggiungervi le patate e le zucchine a dadi, coprire, salare, pepare e fare terminare la cottura per altri 20 minuti. Giudicare se il liquido nella pentola è sufficiente per cuocervi la pasta in modo da ottenere una minestra lievemente brodosa. Altrimenti allungarlo con mezzo bicchiere di acqua e, al bollore, versarvi la pasta e farla cuocere al dente.
Aggiungere al minestrone i fagioli, far dare un bollore, allontanare dal fuoco e amalgamarvi la salsetta col pesto preparata.
Servire accompagnando col pecorino in formaggiera.

Minestrone di Milano

Capitale dell'Impero romano d'Occidente, nel 313 Costantino vi promulgò l'editto di Milano che permise finalmente ai Cristiani di praticare il loro culto. Per merito poi di Sant'Ambrogio (340-396), Vescovo della città, Milano divenne uno dei Centri più importanti del mondo cristiano.
Federico I Barbarossa scese per 5 volte in Italia per portarvi la sua autorità; distrusse Milano ma la città si unì con le vicine città della Lega Lombarda e nel 1176, con la vittoria a Legnano, riuscì ad affermare la propria autonomia.
Dopo la Pace di Costanza del 1183, con Venezia, Genova, Pisa, Firenze raggiunse grande floridezza.

Mentre in Meridione si stabiliva la società feudale con i Normanni, Angioini, Aragonesi, in Italia Settentrionale si formavano proprie associazioni per amministrarsi.
Il Governo fu tenuto da Consoli, in seguito fu nominato il Podestà e quando poi il popolo volle partecipare al Governo fu nominato il Capitano del popolo. Ma il Podestà e il Capitano del popolo non bastarono per mantenere ordine. Venne così nominato un Signore a vita come furono gli Scaligeri a Verona, i Gonzaga a Mantova e dal XIII al XVI secolo l'Italia settentrionale fu sotto le Signorie Feudali (I Savoia in Piemonte, gli Estensi in Emilia, i Medici a Firenze, i Visconti a Milano).
Col tempo la Signoria divenne ereditaria, ebbe dall'Imperatore i titoli di Duca, Granduca, Marchese, Conte, Barone e si trasformò in Principato (piccola Monarchia ereditaria). Nelle Signorie tutti i cittadini erano uguali rispetto la Signoria, perciò il popolo la favorì.
Le lotte interne terminarono, l'Italia godette benessere, cultura, arte perché i Signori protessero la pittura, e scultura, la letteratura, la musica classica.
Fu il periodo del Rinascimento (1400-1500); Milano, Venezia, Firenze, Roma, Napoli vissero una politica di equilibrio che dette tranquillità e forza morale al Governo degli Stati italiani.
Fu favorito il commercio, si incrementarono gli studi, le città furono abbellite di stupendi Palazzi, edifici..
Milano sotto i Visconti (1277-1447) raggiunse un sommo grado di splendore e potenza politica. Gian Galeazzo ottenne il titolo di Duca, fu abile guerriero, letterato, devoto cristiano, a lui di deve la costruzione del Duomo.
Nel 1450 Milano passò sotto la Signoria degli Sforza. Francesco governò saggiamente, protesse le arti e le lettere; fece erigere il Castello sforzesco, oggi sede di Museo.
Ludovico detto il Moro attirò nella città grandi menti.
Dopo il periodo del Rinascimento, la Signoria degli Sforza cadde nel 1533 e iniziò il triste periodo del dominio straniero. Agli Spagnoli successero gli Austriaci. Con l'ingresso delle truppe francesi del 15 Maggio 1796, i territori conquistati da Napoleone nell'Italia Settentrionale furono riuniti a costituire la Repubblica Cisalpina e nel 1797 Milano divenne Capitale del nuovo Stato.
Ma dopo i tumulti del 20 Aprile 1814, tornarono gli Austriaci poco graditi dalla popolazione. Nel 1821 iniziarono le prime cospirazioni della nobiltà e della borghesia (Silvio Pellico, Confalonieri..).
Anche grazie alle iniziative di Giuseppe Mazzini che fondò la società segreta "La giovane Italia" si arrivò all'insurrezione popolare delle 5 giornate di Milano (18- 22 Marzo 1848).
Oramai negli Italiani era risorto il desiderio di rendere unito il paese.
Nel 1860 la Regione entrò nel Regno Unito Italiano.

Per 4 porzioni: patate g 200, verza g 150, fagioli g 100, zucchine g 100, gambi di sedano g 150, 1 cipolla, lardo g 35 (oppure olio di oliva cl 3), riso superfino g

100 parmigiano grattugiato g 50, pepe e sale.
Tempo di cottura : 2 ore per i fagioli, 1 ora per la verza, 20 minuti per le zucchine e le patate.

Questo minestrone va eseguito come quello di Genova (v. Ricetta precedente).
Unica differenza è quella di cuocervi 100 grammi di riso invece della pasta.
Non amalgamarvi il pesto e portare in tavola la formaggiera con il parmigiano.

Lucera. Duomo angioino, interno.

Minestrone pugliese

Le caratteristiche che rendono particolare la cucina pugliese sono: 1) Gli ingredienti sono genuini e naturali conferendo buon gusto e benessere. 2) La ricetta viene creata con i soli ingredienti necessari a fare risultare saporita la pietanza. 3) La lavorazione della ricetta è semplice e, come tutte le cose semplici, è in grado di raggiungere alti livelli.

Per 4 porzioni: verza pulita g 400, broccoli puliti g 300, patate g 420, 1 carota, 1 cipolla, lardo g 50, (oppure olio di oliva cl 4), pecorino grattugiato g 50, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

Tagliare a fettine sottili il lardo e scioglierlo sul fuoco come indica la ricetta «Lardo» a p. 90. Versare quindi in una pentola pulita il lardo (oppure l'olio di oliva) e

aggiungervi la cipolla e la carota tagliate a fettine sottili.
Fare lievemente rosolare le due verdure quindi versarvi 1 litro di acqua. Al bollore immergervi la verza a pezzi; coprire e farla cuocere per 15 minuti, se la verza è tenera. Altrimenti continuare la cottura per altri 10 minuti. Unirvi i broccoli tagliuzzati e farveli cuocere per 5-6 minuti; se non si gradisce il gusto amaro che essi conferiscono, lessarli a parte.
Mettere in un pentolino le patate tagliate a dadini, coprirle di acqua salata e farle cuocere per 12 minuti. Sgocciolarle e unirle alle altre verdure.
Far dare al tutto un paio di bollori, salare e servire la minestra brodosa accompagnata dal pecorino in formaggiera.

Minestra di insalatina

Saporita e semplice, può essere usata anche per un rustico contorno.

Per 4 porzioni: foglie grandi di insalatina g 800, 1 cipolla, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

Lessare in acqua salata, su fuoco vivace, l'insalatina tagliata in due. (La verdura deve cuocere per breve tempo e su fuoco vivo per non ammollarsi.)
In una padella mettere la cipolla a fette con 6 cucchiai di olio di oliva e 3-4 cucchiai di acqua. Quando questa si asciuga fare lievemente imbiondire la cipolla.
Quindi aggiungere la verdura sgocciolata e rosolarla per un paio di minuti.

Minestra di verdure con le uova

Molto gradevole il gusto delle uova nel brodo.

Per 4 porzioni: cicoria pulita g 250, indivia riccia pulita g 250, 1 cipolla, 4 uova, brodo di carne L. ½, pancetta a dadi g 40, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

In una pentola versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi la cipolla affettata e la pancetta. Quindi rigirarvi le due verdure lessate a parte e separatamente. Versarvi il brodo caldo e far cuocere per due minuti. A tale scopo si può preparare il «Brodo semplice per minestrine» (v. p. 165). Immergere nella minestra le 4 uova distanziate e cuocerle per due minuti come le uova affogate (v. «Uova affogate alla toscana», p. 676). Servire brodoso.

Minestra di scarola

Per 4 porzioni: scarola pulita g 800, brodo di carne L. ¾, 2 cipolline, 1 carota, olio di oliva cl 2, parmigiano grattugiato g 40, sale.

Tempo di cottura: 12 minuti complessivamente.

Mettere in una pentola le cipolline affettate, versare mezzo bicchiere di acqua e cuocere su fuoco moderato. Attendere che l'acqua evapori quindi aggiungere due cucchiai di olio di oliva, la carota tritata e rigirare un paio di minuti.
Lessare per due minuti in acqua bollente salata la scarola pulita e a foglie intere; tagliarla grossolanamente e passarla nell'intingolo; insaporirvela un paio di minuti su fuoco moderato. Preparare un brodo come la ricetta «Brodo semplice per minestrine» a p. 165. Versare sulla verdura il brodo caldo, far dare un bollore e servire accompagnando col parmigiano in formaggiera.

Minestra di cavolfiore in brodo

Per 4 porzioni: cavolfiore g 500, brodo di carne dl 4, gambi di sedano g 120, olio di oliva cl 4, parmigiano grattugiato g 20, 8 crostini.
Tempo di cottura: 40 minuti.

Dividere il cavolfiore nei suoi germogli e incidere il torso di ciascun germoglio praticandovi un segno a croce. Versare in una pentola 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi questi germogli per 2 minuti cercando di non frantumarli per una bella presentazione della minestra. Aggiungervi il brodo caldo, il sedano a pezzettini e cuocere coperto. A tale scopo si può preparare un brodo come il «Brodo semplice per minestrine» a p. 165.
Quando il cavolfiore risulta cotto, allontanare dal fuoco, spolverizzarvi il parmigiano, versare nella zuppiera e servire con crostini.

Minestra di zucchine

Minestra asciutta saporita.

Per 4 porzioni: zucchine g 600, 2 cipolle, pomodori pelati g 220, 1 spicchio di aglio, 8 foglie di basilico, parmigiano grattugiato g 30, olio di oliva dl 2, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti per la minestra.

Preparare una salsetta cuocendo per 15 minuti i pomodori con lo spicchio d'aglio tritato, il sale necessario e un cucchiaio di olio di oliva.
Cuocere le cipolle affettate grossolanamente in una padella contenente mezzo bicchiere di acqua. Quando questa si asciuga versarvi due cucchiai di olio di oliva e rigirarvi la cipolla un paio di minuti.
In una padella pulita versare mezzo bicchiere di olio di oliva e friggervi le zucchine tagliate sottilmente a liste di 2x4 centimetri. Disporle in un piatto, salarle e amalgamarle alle cipolle. In una piccola teglia da tavola disporre le cipolle col loro condimento e con le zucchine, cospargervi il parmigiano e versarvi la salsetta con le

foglie di basilico. Coprire bene e fare cuocere su fornello a fuoco moderato.

Minestra di lattuga

Minestra genuina per un primo delicato.

Per 4 porzioni: lattuga pulita g 750, 5 pomodori maturi, 1 cipollina, 1 dado da brodo, parmigiano grattugiato g 20, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180° per la minestra.

Tagliare in due la lattuga nel senso della sua lunghezza, lavarla e lessarla (v. «Lattuga come prepararla» a p. 786). Versare in un pentolino due cucchiai di olio di oliva e 3-4 di acqua. Porvi la cipolla affettata e farla cuocere; quando l'acqua si asciuga del tutto fare imbiondire lievemente la cipolla. Aggiungervi i pomodori a pezzettini, coprire, salare e cuocere per 15 minuti. Aggiungere il dado e farlo sciogliere.
In una piccola teglia da tavola versare un terzo di questo sugo, sistemarvi sopra la lattuga sgocciolata, coprirla di parmigiano e del sugo rimanente.
Fare cuocere in forno contando il tempo da quando ai bordi della teglia s'intravedono bollicine di cottura e servire caldo.

Minestra di cicoria

Il sapore dolce della carota e della cipolla conferisce un ottimo gusto all'amara cicoria. La minestra può essere servita anche per contorno di carni rosse.

Per 4 porzioni: cicoria pulita g 700, 3 carote, 1 cipolla, brodo di carne dl. 3 ½, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 6 minuti nel forno a 180°.

Tagliare la cicoria in due o tre parti, a seconda della sua lunghezza e lessarla al dente in abbondante acqua salata. In una pentola versare 3 cucchiai di acqua e 5 di olio di oliva. Porvi la cipolla a fette sottili e farla cuocere; quando l'acqua si asciuga aggiungervi le carote a mezze fettine sottili e rosolarle su fuoco moderato. Aggiungere la cicoria e rigirarla nell'intingolo.
Trasferire la minestra in una teglia da tavola e versarvi 2 bicchieri di brodo.
A tale scopo si può considerare il «Brodo semplice per minestrine» a p. 165. Infornare in forno già caldo e contare il tempo da quando s'intravede friggere il liquido nella teglia. Servire asciutto.

Minestra di agretti

Con questa verdura romana si prepara un'ottima minestrina (v. «Agretto, come prepararlo» a p. 814).

Per 4 porzioni: agretti puliti g 400, sedano g 200, pomodori pelati g 200, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

In una pentola porre i pomodori pelati, l'aglio tritato, 4 cucchiai di olio di oliva e fare insaporire col sale necessario per 3-4 minuti. Aggiungere il sedano a pezzettini di uguale misura tra loro, un bicchiere di acqua bollente, coprire e fare cuocere per il tempo indicato. Fare asciugare, quindi unirvi gli agretti lessati a parte e rigirarveli per 3-4 minuti. Se è necessario, aggiungere 2 cucchiai di acqua bollente per servire una minestra lievemente brodosa.

Minestra di biete surgelate

E' comodo conservare nel proprio freezer vari prodotti così da poter preparare velocemente un piatto saporito come questa minestra.

Per 4 porzioni: biete surgelate g 900, 1 cipolla, 1 dado da brodo, pancetta g 50, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti.

Porre in una pentola 3-4 cucchiai di acqua e 5 di olio di oliva; aggiungere la cipolla affettata e, quando l'acqua si asciuga, lasciarla imbiondire. Aggiungere la pancetta a cubetti e le biete surgelate. Coprire e fare cuocere moderatamente nella stessa acqua che fuoriesce dalle biete.
Quando l'acqua si asciuga, aggiungere mezzo dado sciolto in mezzo bicchiere di acqua e far dare un paio di bollori. Servire lievemente brodoso.

Minestra di biete fresche

Per 4 porzioni: biete pulite g 400, 1 cipolla, brodo di carne dl 4, olio di oliva cl 3, parmigiano grattugiato g 25, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti complessivamente.

In una pentola porre la cipolla affettata, versarvi 3-4 cucchiai di acqua e far cuocere fino a quando l'acqua si asciuga. Quindi versare 3 cucchiai di olio di oliva e rosolare lievemente. Aggiungere le biete lessate a parte molto al dente, rigirarle nell'intingolo per un minuto quindi versare il brodo bollente e fare cuocere soltanto un paio di minuti perché la verdura rimanga tenace.
Si può preparare un brodo come la ricetta «Brodo semplice per minestrine» a p. 165, invece di dover ricorrere al dado confezionato.
Servire brodoso accompagnando col parmigiano in formaggiera.

Minestra di Catalogna

Per 4 porzioni: cicoria catalogna pulita g 400, 1 fascio di broccoli di rapa, ½ cipolla, 2 pomodori maturi, brodo di carne L. ¾, olio di oliva cl 4, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

La cicoria catalogna si trova facilmente nei mercati cittadini (v. «Cicoria come prepararla» a p. 793). Lessare quindi separatamente le foglie esterne e i cuori interni. Cuocere anche i broccoli in acqua salata. In una larga pentola versare 4 cucchiai di olio di oliva e imbiondirvi la cipolla affettata. Aggiungere i pomodori a pezzetti e fare cuocere un paio di minuti.
Quindi mettere nella pentola le due verdure sgocciolate, coprire e farle insaporire. Versare il brodo caldo e far dare al tutto un paio di bollori.
Si può adoperare il «Brodo semplice per minestrine» (v. p. 165).
Servire brodoso accompagnando con crostini.

Minestra di funghi

Può risolvere una cena in famiglia, accompagnata da un piatto di formaggi misti.

Per 4 porzioni: funghi pleurotus kg 1.200, provolone piccante g 40, 1 spicchio di aglio, pane grattugiato g 20, olio di oliva cl 4, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

Pulire i funghi, privarli del torso e lasciarli interi, a cappella. In una terrina rigirarli in 4 cucchiai di olio di oliva, con l'aglio tritato e il sale necessario. Distenderli in un largo tegame unto di burro, coprirli e cuocerli per una quindicina di minuti.
Quindi aggiungere pezzetti sottili di provolone, spolverizzarvi il pane grattugiato e far finire la cottura per altri 10 minuti.

Minestra di patate con verza

Ottima minestra per l'insieme degli ingredienti brasati in forno.

Per 4 porzioni: patate g 250, verza pulita g 350, brodo di carne L. ½ , 2 carote grosse, 2 cipolline, pancetta g 40, burro g 40.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180°.

Tagliare grossolanamente le foglie della verza incidendole lungo la loro venatura centrale dura (v. «Verza come prepararla», a p. 797).
In una teglia da tavola porre le cipolle e le carote a fettine sottili, la pancetta a pezzetti e la verza. Aggiungere le patate tagliate a liste piuttosto spesse e versarvi il brodo. A tale scopo si può preparare il «Brodo semplice per minestrine» indicato a p. 165,

invece di dover ricorrere al dado confezionato. Aggiungere il burro a fiocchetti sparsi. Coprire la teglia e fare cuocere in forno contando il tempo da quando si intravedono bollicine di cottura nella minestra.
Regolarsi se è necessario, se aggiungere un poco di acqua calda durante la cottura perché il piatto resti brodoso. Servire caldo.

Minestra di patate e cicoria

Per 4 porzioni: cicoria pulita g 350, patate kg 1, 1 cipolla, brodo di carne dl 8, cotenna (o pancetta) g 30, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

La cotenna è più dolce della pancetta e rende saporito il sugo senza dare gusti particolari. Nei supermercati si vende unita al lardo.
Porre in una pentola la cotenna (o un pezzetto di pancetta), due cucchiai di olio di oliva, la cipolla affettata e 3-4 cucchiai di acqua.
Cuocere fino a quando l'acqua si asciuga, quindi fare imbiondire la cipolla su fuoco moderato. Preparare il «Brodo semplice per minestrine» (v. p. 165). Versare il brodo freddo e porvi anche le patate tagliate a fette spesse e rotonde e poi divise in due e fare cuocere coperto. Quando le patate risultano quasi cotte, unire la verdura tagliata in due e lessata a parte in acqua salata.
Fare cuocere il tutto un paio di minuti facendo attenzione alle patate che non si frantumino troppo. Comunque se si rompono un poco la minestra risulta più buona perché il brodo e l'amara cicoria vengono ad insaporirsi dell'umore delle patate. Scartare la cotenna (o pancetta) e servire brodoso col cucchiaio.

Minestra di rapa

A volte il mercato offre una varietà di broccoli di rapa poco teneri, dalle foglie molto larghe e dai gambi lunghi. Si possono cucinare per farne gustosissime minestre come questa indicata.

Per 4 porzioni: broccoli puliti g 450, 1 cipolla, pomodori pelati g 80, pancetta g 100, olio di oliva cl 3, pecorino grattugiato g 20, sale.
Tempo di cottura: 14 minuti complessivamente.

In una pentola versare 4-5 cucchiai di acqua e cuocervi la cipolla affettata. Asciugatasi l'acqua, aggiungere i 3 cucchiai di olio di oliva e rosolare la cipolla. Imbiondirvi anche la pancetta a cubetti e poi aggiungere il pomodoro e far dare un paio di bollori col sale necessario. Tagliuzzare grossolanamente i broccoli di rapa, lessarli in acqua salata che bolle. Scolarli e rigirarli nella pentola con l'intingolo preparato, su fuoco vivace, per 3-4 minuti scoperto. L'umore della cipolla e del pomodoro fa risultare lievemente umida la minestra. Condirla col pecorino e servirla.

Minestra invernale

Buonissima l'unione di queste verdure invernali per una minestrina tradizionale.

Per 4 porzioni: cicoria (o catalogna) pulita g 400, scarola pulita g 200, brodo di manzo L ¾ (oppure un dado), pancetta a dadi g 80, 1 carota, 2 gambi di sedano, 1 cipolla, parmigiano grattugiato g 40, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

In una pentola porre la cipolla affettata; versarvi 2 cucchiai di olio di oliva e 4-5 di acqua e mettere sul fuoco. Quando l'acqua si asciuga aggiungervi la pancetta e la carota a fettine, il sedano a pezzettini e rigirare il tutto su fuoco moderato per 3-4 minuti. Un brodo di carne preparato in casa conferisce sempre un gusto superiore alla pietanza (v. ricetta a p. 165). Comunque vi è l'alternativa del dado di carne. Versare 3/4 di litro di brodo (oppure di acqua col dado) bollente nell'intingolo e al bollore immergervi le verdure lessate al dente, separatamente in acqua salata. (Vedi «Scarola, come prepararla» e «Cicoria, come prepararla» a p. 797 e 793).
Far dare al tutto un paio di bollori quindi riversare in una zuppiera e servire accompagnando col parmigiano in formaggiera.

Minestra Regina

Molto gradevole l'umore che i fagioli con l'occhio conferiscono alle verdure della minestra.

Per 4 porzioni: fagioli con l'occhio g 200, pezzo intero di manzo g 200, sedano g 280, 6 carote, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 40 minuti.

Porre i fagioli in una pentola insieme al taglio di carne, versarvi un litro e un quarto di acqua e farli cuocere a fuoco moderato. Se si preferisce, acquistarli in barattolo già lessati.
In un pentolino a parte mettere le carote e il sedano a pezzetti con un quarto di acqua. Al bollore versarli con la loro acqua sulla carne in cottura, 30 minuti prima della fine di cottura della carne, perché cuociano soltanto 30 minuti e restino tenaci nella minestra.
Se i fagioli sono quelli in barattolo, riscaldarli e unirli caldi, con un poco della loro acqua di cottura, alla carne 10-15 minuti prima della fine di cottura della carne e verdura. Quando la carne risulta cotta, salare e versare la minestra in una zuppiera con i pezzetti di carne tagliati a mezze fettine sottili e sistemati sopra la verdura. Servire lievemente brodoso.

Minestra di Santo Domingo

Per 6 porzioni: patate g 300, verza g 250, pisellini surgelati g 75, 3 carote, 1 cipollina, 3 pomodori, 2 gambi di sedano, 1 spicchio di aglio, brodo di carne L. 1 e ½, pastina (cocciolelle) g 80, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 45 minuti.

In una pentola versare 3 cucchiai di olio di oliva. Mettervi la cipolla tagliata grossolanamente, l'aglio tritato e fare lievemente rosolare.
Unire le carote e le patate tagliate a cubetti, la verza, il sedano e i pomodori tagliati a pezzi e continuare una lieve rosolatura rigirando.
Aggiungere il brodo freddo (a tale scopo si può considerare il «Brodo semplice per minestrine», p. 165), i pisellini ancora surgelati, coprire e fare cuocere a fuoco moderato per 40 minuti. Dopo il tempo indicato, salare e giudicare se è necessario aggiungere mezzo bicchiere di acqua bollente per cucinare nella minestra la pasta indicata. Aggiungervi quindi la pasta e farla cuocere mescolando con un cucchiaio di legno. Servire caldo e brodoso.

Minestra di Parigi

La cucina francese è legata alla italiana, per quei cuochi francesi che vennero in Napoli Capitale con i Borbone e anche con la venuta di Napoleone a Firenze e a Napoli. A Parigi ho gustato questa buonissima minestra col lardo. Quella goccia di grasso animale, usata di tanto in tanto, certamente non nuoce al nostro organismo più di quanto nuocciano quei moderni prodotti confezionati di cui facciamo uso con tanta leggerezza.
Fu Giulio Cesare a nominare per la prima volta "Lutetia Parisiorum" la piccola città nell'isola "Citè" che man mano si estese sulla riva sinistra della Senna, fino a raggiungere quella dimensione e bellezza che conosciamo.
Dopo la diffusione del Cristianesimo, Parigi subì invasioni barbariche; salvata dagli Unni, divenne la Capitale dei Franchi. Fu sede dei Re Merovingi, dei Carolingi e nel X secolo anche dei Capetingi. Da allora iniziò il suo sviluppo politico e culturale.
Re Filippo II (1180-1222) dette inizio alle costruzioni di Notre Dame, del Louvre...
Ma in seguito lotte interne turbarono la città, Enrico III fu mandato via da Parigi.
Enrico IV ritenne di abbracciare la fede protestante per rientrare nel 1594 nella Capitale e dare l'opportunità a Parigi di riprendere la grande espansione della città.
Col Ministro Richelieu (1585-1642) Parigi divenne il centro più importante d'Europa sia politicamente che culturalmente.
Il 14 Luglio del 1789 il popolo parigino occupò la Bastiglia dando atto alla rivoluzione francese con i suoi motti "Egalitè", Fraternitè", Legalitè".
Robespierre (1758-1794), uno dei personaggi più celebri della rivoluzione, cadde il 27 Luglio 1794 dando fine al periodo del Terrore , il "Termidoro".
Le distruzioni di opere d'arte apportate dalla Rivoluzione, furono compensate dai

fasti della Corte Imperiale alle Tuileries di Napoleone, dal 1804 al 1814.

Per 4 porzioni: cicoria pulita g 600, provolone piccante g 50, brodo di carne L. ¼ , lardo g 80, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 200°.

Il lardo si vende anche nei Supermercati. Tagliarlo a fette molto sottili e disporne metà in una teglia non troppo larga. Coprirlo di fettine sottilissime di provolone.
Sistemarvi sopra la verdura lessata per 3-4 minuti in abbondante acqua salata. Coprirla con le fettine rimanenti del formaggio e sopra queste sistemare le altre fettine di lardo. Versarvi il brodo. Si può preparare un brodo come il «Brodo semplice per minestrine» a p. 165, ed evitare di ricorrere al dado confezionato. Coprire la teglia, infornare in forno già caldo e contare il tempo da quando si intravedono bollicine di cottura sulla minestra.
Non fare asciugare troppo la verdura in forno e servire brodoso.

Stemma del Regno Lombardo-Veneto.

Numismatica. Zecche Italiane Lombardo-Veneto.

Minestra Mariconda Veneto-Lombarda

Delicati e genuini gnocchetti di uova e pane in brodo.

Per 4 porzioni: 3 uova, pane raffermo g 150, parmigiano grattugiato g 30, brodo di pollo L. 1, latte L. ¼, burro g 30, pepe e sale.
Tempo di cottura: 3 minuti per gli gnocchetti.

Preparare un brodo come indicano le ricette «Brodo di gallina faraona» a p. 164

oppure «Brodo di pollo per minestrine» a p. 165. Mantenere la mollica nel latte fino a quando si ammolla. Strizzarla ed asciugarla sul fuoco con il burro per 3-4 minuti. Quando è fredda impastarla in una terrina con il parmigiano e le uova sbattute con sale e pepe. Si può amalgamare il tutto con la pressione del dorso di un cucchiaio.
Al momento di servire mettere il brodo in una pentola capiente e al bollore immergervi piccolissime palline dell'impasto di pane e uova. Aiutandosi con un cucchiaino fare cadere piccoli gnocchetti che in cottura si gonfiano diventando grandi il doppio. Farli cuocere 3 minuti quindi versare la minestra in una zuppiera e servirla calda e brodosa.

Minestra di cicoria romana

La cicoria romana, dalle foglie lunghe e un po' ricce, è una verdura lievemente amara, molto saporita. Questa versione col pomodoro conferisce alla minestra un buon gusto per un primo piatto.

Per 4 porzioni: cicoria pulita g 600, pomodori pelati g 260, 2 cipolle, olio di oliva cl 6, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

Tagliare le lunghe foglie della cicoria a pezzi di 10 centimetri circa e lessarle al dente in acqua salata. In una padella versare 4-5 cucchiai di acqua e unire le cipolle a fette non troppo sottili. Quando l'acqua si asciuga aggiungervi i 6 cucchiai di olio di oliva e fare imbiondire le cipolle. Quindi toglierle dalla padella e versarvi il pomodoro, il sale necessario e fare cuocere scoperto per 5-6 minuti rigirando. La cipolla è stata tolta dal pomodoro per dare alla minestra il suo gusto restando tenace.
Quando il sugo col pomodoro risulta asciutto, rimettere le cipolle, aggiungervi la verdura sgocciolata, coprire e fare cuocere per 2-3 minuti rigirando il tutto.
Servire lievemente umido con crostini.

Minestra di Napoli non maritata

A Napoli viene chiamata «maritata» una caratteristica minestra «sposata» con il salsicciotto secco, preparato con scarti di maiale, che viene cotto nella minestra per insaporirla. Nel Duemila però è gradita maggiormente la minestra «zitella» come questa, senza il salsicciotto, perché più leggera.
Vicino la "zitella" vi è lo "zito", quel giovane vergine, puro, solitario. E a Napoli è stata creata la "pasta di zito" che è lunga tubolare, vuota nel centro, come lo zito...

Per 6 porzioni: scarola pulita g 400, cicoria pulita (oppure catalogna) g 400, broccoli neri puliti g 100, verza pulita g 100, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, brodo di manzo L. 1 ¼ , pancetta a cubetti g 60, olio di oliva cl 2, parmigiano grattugiato g 50, sale. Tempo di cottura: 4 minuti per la scarola e i broccoli neri, 12 minuti per la

catalogna.

Preparare un «Brodo semplice per minestrine» o un «Bollito saporito» (v. p. 165 o p. 161). Lessare le verdure ognuna nella propria acqua salata (v. «Cicoria come prepararla» a p. 793).
In una pentola cuocere la cipolla affettata in 3-4 cucchiai di acqua; quando questa si asciuga versarvi 2 cucchiai di olio di oliva e la pancetta e rosolarvela. Quindi rigirarvi la carota e il sedano a pezzettini. Versare il brodo preparato e, al bollore, immergervi le 4 verdure e farle cuocere per qualche secondo.
Versare la minestra in una zuppiera e servirla col parmigiano in formaggiera.

Minestra di talli di Fontanarosa

Fontanarosa, paese agricolo che si trova nel cuore della verde Irpinia, ha ancora molte case con tetti in legno coperti da tegole. Nella contrada «Il Caprino» vi sono le Masserie Santo Pietro e La Vigna. In quelle terre le piante di zucchine crescono così rigogliose da poterne staccare i rami giovani, non ancora sviluppati.
Sono questi i talli di zucchine che, tagliati dalla pianta-madre, vengono utilizzati per contorni e minestre saporose.
Attivo centro agricolo, la cittadina non manca di altre attività (la lavorazione della pietra, l'industria dei salumi..)
Come e stato detto nella ricetta "Salsa maionese della nonna..." la storia di Fontanarosa è legata ai castelli longobardi e normanni e alle chiese.
La Parrocchia di San Nicola racchiude il dipinto "L'ultima cena" di A. Rodriguez e una Madonna col Bambino di G. Tomajoli del 1741, il Santuario di Santa Maria della Misericordia è stato meta di pellegrinaggio. Il culto per questa Madonna è molto sentito perché nel XII secolo fu trovato, a fianco della chiesa, un pozzetto sorgivo su cui vi era la statua della Madonna in legno grezzo. L'acqua del pozzetto fu ritenuta miracolosa da molti per aver guarito malati gravi. Restauri, abbellimenti, opere d'arte hanno arricchito nel tempo questa Chiesa e la Madonna , insieme al suo Bambino, è stata incoronata tre volte dai Cardinali, nel 1784, nel 1884 e nel 1913 .
Oggi la Madonna con le sue tre corone sul capo conferisce fede e amore a chi la guarda e il pozzetto sorgivo , che le sta vicino con le sue lucine sempre accese che illuminano le grandi vasche usate dai pellegrini per posarvi le loro malate membra, conferisce luce e serenità. Vedine la Immagine alla pagina 1099.

Per 4 porzioni: talli di zucchine puliti g 550, patate kg ½ , 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

Privare i talli dei fili e lavarli (v. «Tallo, come prepararlo» a p. 823). Il fiore, le cime, le piccole zucchine sono tutti da cucinare. In una larga padella rosolare l'aglio nei 5 cucchiai di olio di oliva; versarvi mezzo bicchiere di acqua fredda e porvi le patate

tagliate a mezzi spicchi. Coprire e cuocere per 20 minuti salando, quindi togliere le patate dalla padella. Lessare la verdura in abbondante acqua salata, scolarla e metterla nella padella col fondo cottura delle patate. Rigirarvela per 2-3 minuti per insaporirla; rimettere le patate, coprire e cuocere il tutto un paio di minuti.
Servirla con la «Pizza di granturco con le rape di Palmira» per rispettare la tradizione del luogo (v. p. 733).

Minestra di cardi delle campagne di Avellino

In questa bella conca irpina, circondata di verdi campagne e dominata dal celebre Santuario di Montevergine, si trova una scarola selvatica a fasci lunghi e ruvidi che offre saporitissime minestre.
Abellinum fu colonia romana, resti importanti si trovano alla vicina Atripalda. Dopo i Longobardi Avellino fu conquistata dai Normanni nel XII secolo, i quali, con la loro monarchia unitaria, l'accrebbero di fama. Appartenne quindi al Regno svevo. Nel 1272 Carlo I d'Angiò la dette in feudo ai Del Balzo. Fu poi dei Filangieri e dei Caracciolo. Nel 1806 fu capoluogo della Provincia in un ruolo di importanza politica e culturale.
I forti terremoti del 1456 e del 1980 e i bombardamenti della Seconda Guerra Mondiale hanno distrutto le sue antiche costruzioni.
Oggi Avellino è moderna, attiva, il suo Museo conserva reperti dell'Irpinia delle varie epoche preistoriche e la Biblioteca Provinciale numerosi volumi contenenti la cultura del Mezzogiorno d'Italia.

Per 4 porzioni: cardi puliti a fasci g 500, biete pulite g 300, indivia riccia (o scarola) pulita g 270, brodo di carne L. 1, pancetta a cubetti g 70, 1 spicchio di aglio, parmigiano grattugiato g 25, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

Lessare ciascuna verdura nella propria acqua salata. In una pentola rosolare in 3 cucchiai di olio di oliva l'aglio tritato con la pancetta.
Preparare il brodo secondo la ricetta «Brodo semplice per minestrine» a p. 165.
Versarlo sul soffritto e al bollore cuocervi per 2-3 minuti le 3 verdure.
Servire lievemente brodoso con il parmigiano in formaggiera.

Minestra della Puglia

E' questa una cicoria che si presenta a ciuffetti come gli spinaci ma con foglie ruvide. Dal gusto selvatico e particolarmente saporito cresce nelle terre della Puglia, regione bagnata dal mare Mediterraneo da Oriente e da Occidente.
Ricca di oliveti, vigneti, fichi e grano, coltivata in lungo e in largo con la zappa, con l'aratro e con la costanza, amata dai pastori, dai contadini, dai proprietari terrieri, ricca di masserie, di trulli, fino a più di mezzo secolo fa era lontana dall'Italia del

Centro e del Nord. L'Autostrada del Sole e i mezzi veloci come quelli di oggi non esistevano e i pugliesi per andare al Nord Italia dovevano attraversare una valle stretta e incuneata in una catena di colline, la Valle di Bovino.
A Bovino Annibale si accampò per poi accerchiare i Romani e vincerli nella famosa battaglia di Canne nel 216 a. C. E così quell'infida montagnuola ha in seguito nascosto il posto d'agguato per i....briganti! Questi al sentire lo scalpestio dei cavalli che conducevano carrozze dei nostri nonni, scendevano con prontezza dalla collinetta per accerchiare la carrozza. Gentili e galanti con le signore, si appropriavano di quella cassetta a forma di bauletto con pomi e maniglie di ottone in cui erano gioielli e monete di oro.
Il capo brigante alcune volte osava, con vigoroso slancio, abbracciare e baciare sulle labbra la bella fanciulla che, timida e spaurita, si tratteneva rannicchiata sul sedile della carrozza ma che poi, ammaliata da quel bacio, rimaneva rapita nei sensi e nella ragione di quel bell'uomo gagliardo e contadino.
Un brigantaggio dell'Ottocento, unito ad un'avventura, a un fascino, ad un incanto di valori, non potrà mai confrontarsi con una rapina moderna in cui squallore e morte prendono il sopravvento.

Per 4 porzioni: cicoria di campagna pulita g 500, 1 cipolla, pancetta a cubetti g 60, brodo di carne cl 8, olio di oliva cl 2, pecorino grattugiato g 40, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti complessivamente.

In una pentola mettere la cipolla affettata con qualche cucchiaio di acqua. Quando questa si asciuga, versarvi due cucchiai di olio di oliva e farla rosolare lievemente. Aggiungervi la pancetta e rigirarla per 2-3 minuti.
Preparare un brodo di carne come indica la ricetta «Bollito saporito» a p. 161 oppure «Brodo semplice per minestrine» a p. 165 e addolcirlo con un paio di pomodori in più perché la cicoria è amara. Versarne 8 decilitri sgrassati nell'intingolo preparato.
Lessare la verdura in abbondante acqua salata. Sgocciolarla e aggiungerla al brodo in ebollizione; farla cuocere un paio di minuti.
Mettere la minestra in una zuppiera e servirla col pecorino in formaggiera.

Minestra maritata ricca di Potenza

Potenza conserva nella tradizione questa "Minestra maritata ricca" perché preparata con carni grasse, con un salsiccione di maiale e con un brodo di manzo. Troppo grassa per i nostri giorni, oggi la prepariamo con un brodo delicato e con carni meno grasse ottenendo un risultato uguale a quello tradizionale.
L'antica Potentia, fondata forse dai Piceni, era nei pressi del Basentio. Durante le incursioni saracene si trasferì sull'alta valle abitata dai Romani.
E furono questi a fondare la città sull'alta valle del Basento, che domina lo scenario suggestivo dei paesaggi della Lucania. Strabone, geografo greco del 64 a. C., designò Potenza la metropoli dei Bruzi. Essa racchiude notevoli opere d'arte.

Potenza.

Nel Castello arabo-normanno, ampliato da Federico II, Luigi d'Angiò Duca di Calabria sposò nel 1434 Margherita di Savoia, figlia di Amedeo VII. La Cattedrale gotica venne fondata alla presenza del Re svevo. Vi sono inoltre pittoreschi avanzi di un quartiere medioevale. Il terremoto del 1980 l'ha fortemente danneggiata, ma i suoi Palazzi moderni ci offrono uno spettacolo da sogno. Sono accostati tra loro e allineati su terrazze digradanti e di notte diffondono le loro luci offrendone lo spettacolo magico a chi ne è di fronte.

Per 4 porzioni: brodo di carne L. 1, cicoria di campagna pulita g 300, verza pulita g 200, rape (o broccoli locali) pulite g 80, biete pulite g 150, 1 cipollina, salsicciotto di maiale secco (oppure lombo di maiale o pancetta) g 25, fagioli e ceci cotti g 100, olio di oliva cl 4, pecorino grattugiato g 40, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti per la verza, 5 minuti per la cicoria, 2 minuti per le biete.

Al giorno d'oggi si possono evitare sia il salsicciotto che il lombo. V. «Salsiccione di maiale» a p. 92. Eventualmente sostituirlo con pezzettini di lombo di maiale. Preparare un brodo (v. «Bollito saporito» a p. 161 o «Brodo semplice per minestrine» a p.165).
Cuocere ogni verdura al dente nella propria acqua salata.
Se si usa il salsicciotto cuocerlo nel brodo; se il lombo, rosolarlo a pezzettini in due cucchiai di olio di oliva con un po' di cipollina tritata; aggiungervi un bicchiere di acqua e cuocerlo per 15 minuti quindi immergerlo nel brodo cotto, col suo condimento. Per fare la minestra senza i grassi indicati, rosolare la cipollina tritata in due cucchiai di olio di oliva insieme alla pancetta a cubetti, quindi versarvi il brodo sgrassato. Al bollore cuocervi le verdure lessate per due minuti e non oltre affinché restino tenaci. Aggiungervi i fagioli e i ceci cotti a parte e servire brodoso con il pecorino in formaggiera.

Minestra maritata povera della Basilicata

È detta povera perché nata senza il salsicciotto, senza la pancetta e priva di carni grasse. Ugualmente saporita come quella ricca perché sono le verdure a dare, nella loro genuina preparazione, il gusto.

Per 4 porzioni: brodo di carne delicato L. 1, biete pulite g 150, cicoria di campagna pulita g 300, verza pulita g 200, rape (o broccoli locali) pulite g 80, chicchi di grano o ceci cotti g 60, verza pulita g 200, sale. Per le polpette di pane: pane raffermo g 20, mezzo uovo, olio di oliva cl 5, cacioricotta o pecorino grattugiato g 25.
Tempo di cottura: 20 minuti complessivamente.

Preparare un brodo secondo la ricetta «Bollito saporito» a p. 161 o «Brodo semplice per minestrine» a p. 165. Lessare ogni verdura nella propria acqua salata. Preparare una ventina di polpettine di pane molto piccole: ammollare il pane in acqua fredda, strizzarlo e impastarlo col formaggio grattugiato e mezzo uovo. Friggere le polpettine in padella con 5 cucchiai di olio di oliva per 2-3 minuti. Cuocere le tre verdure lessate nel brodo sgrassato per 2 minuti e non oltre per non ammollarle.
Versare la minestra in una zuppiera, aggiungervi i ceci o i chicchi di grano cotti a parte e le polpette di pane. (Oggi è facile trovare in barattolo il grano già cotto per la preparazione della Pastiera napoletana). Servire lievemente brodoso.

Fagioli, come prepararli

Da “Phaseŏlus” il fagiolo è una pianta leguminosa delle Papilionacee.
I suoi baccelli contengono i semi (i fagioli) di diverse qualità (bianchi, rossastri, neri, gialli). I fagioli freschi, cosi' detti “in erba”, sono i fagiolini verdi e teneri e si mangiano col baccello (v. «Fagiolino, come prepararlo» a p. 815). I fagioli freschi si trovano al mercato il mese di agosto; vanno sgranati e cotti in acqua per un'ora.
Tra i fagioli secchi in commercio troviamo: quello comune bianco, rotondo che è il più classico; il fagiolo con l'occhio con semi chiari e una macchietta nera, di gusto raffinato; il fagiolo borlotto dal milanese borlott, grosso, rotondo, di colore rossiccio e di gusto rustico; il fagiolo cannellino, bianco, di forma allungata, tenero e dal gusto delicato. Oggi questi fagioli sono in commercio anche in barattolo già cotti. Coloro che non hanno tempo per la loro cottura, possono usare questi in barattolo insieme a un cucchiaio della loro acqua , unendoli al sugo che consiglio in ogni ricetta.
Se invece si preferisce cuocerli in casa, considerare che vanno cotti in acqua per 2-3 ore su fuoco molto moderato. Si mettono nell'acqua fredda per raggiungere con essa il bollore. Mentre cuociono non deve essere aggiunta acqua fredda altrimenti incrudiscono: tornano cioè duri, come crudi. Quindi, se mentre cuociono risulta necessario aggiungere acqua, questa deve essere versata mentre è in ebollizione in altra pentola. Vanno salati a fine cottura. Come altri legumi anche i fagioli sono ricchi di proteine, idrati di carbonio, minerali.
I paesi poveri li mangiano in sostituzione della carne, più costosa.

Fagioli freschi con pasta alla napoletana

Per 4 porzioni: fagioli freschi sgranati g 230, pomodori pelati g 130, 2 gambi di

sedano con foglie, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 4, tubetti medi g 200, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 10 minuti.

In una pentola mettere i fagioli, i pomodori pelati, l'aglio tritato e i gambi di sedano interi con le loro foglie. Versarvi 4 cucchiai di olio di oliva e mezzo litro di acqua. Coprire e fare cuocere. Quindi scartare i gambi di sedano, salare e aggiungervi i tubetti lessati a parte al dente. Far dare un bollore e servire umido come un risotto.

Fagioli freschi con verdura

Per 4 porzioni: fagioli freschi sgranati g 250, indivia riccia pulita g 400, 1 gambo di sedano, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 1 ora per i fagioli.

Porre i fagioli in una pentola col sedano a pezzetti uguali tra loro; coprirli di acqua e lessarli a fuoco moderato. A fine cottura salarli. Lessare per due minuti la verdura tagliata grossolanamente e sgocciolarla.
In una pentola versare 6 cucchiai di olio di oliva; tagliare l'aglio a fettine sottili e rosolarvelo. Quindi aggiungere la verdura e rigirarla nel condimento.
Unire i fagioli cotti, con un poco della loro acqua di cottura, far dare qualche bollore e servire asciutto.

Fagioli freschi con peperoni

Per 4 porzioni: fagioli freschi sgranati g 250, 2 peperoni, 1 gambo di sedano, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 1 ora.

Porre i fagioli in una pentola aggiungendovi il sedano a pezzetti, coprirli di acqua e cuocerli coperti. Quando risultano cotti, salarli.
In una padella versare 5 cucchiai di olio di oliva, tagliare l'aglio a fettine e rosolarlo. Aggiungere i peperoni a pezzetti quadrati di 2 centimetri per lato e cuocerli coperti per una decina di minuti, quindi farli asciugare scoprendo la padella, poi salarli.
Unire ai peperoni i fagioli cotti con un bicchiere della loro acqua di cottura.
Fare cuocere il tutto un paio di minuti quindi servire lievemente brodoso.

Fagioli freschi con patatine

Per 4 porzioni: fagioli freschi sgranati g 250, patate g 400, ½ dado da brodo, sale.
Tempo di cottura: 1 ora per i fagioli, 14 minuti per le patate.

Mettere i fagioli in una pentola, versarvi 1 litro di acqua e farli cuocere.
Quando risultano cotti salarli, far dare un bollore, quindi sgocciolarli.

In una pentola a parte versare mezzo litro di acqua, immergervi il mezzo dado e le patate sbucciate e tagliate a dadini. Farle cuocere coperte quindi aggiungervi i fagioli e far dare un paio di bollori. Servire umido.

Fagioli freschi per buffet

D'estate è gradevolissima la minestrina tiepida di fagioli freschi.

Per 10 porzioncine: fagioli freschi sgranati g 550, pomidorini g 120, 3 gambi di sedano, 1 spicchio di aglio, 2 peperoncini piccanti, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 1 ora per i fagioli, 20 minuti per il sedano.

Mettere i fagioli in una pentola, versarvi 3/4 di litro di acqua e farli cuocere a fuoco moderato, coperti, per 40 minuti. In una padella versare 5 cucchiai di olio di oliva, tagliare l'aglio a fettine sottili e farlo imbiondire.
Aggiungere i pomidorini spezzettati e rigirarli sul fuoco. Versare un bicchiere di acqua, unire il sedano tagliato a pezzettini uguali tra loro e i peperoncini spezzettati. Quando l'intingolo raggiunge il bollore, versarlo sui fagioli ancora in cottura e fare cuocere il tutto 20 minuti. I pezzetti di sedano devono cuocere soltanto per 20 minuti così da restare sodi. Salare, far dare un bollore e servire in zuppiera.

Fagioli a minestra

Per 4 porzioni: fagioli secchi bianchi g 300, pomodori maturi g 100, 1 peperoncino piccante, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 3 ore.

Mettere i fagioli in una pentola contenente 2 litri di acqua e portarli lentamente al bollore. Farli cuocere coperti su fiamma moderata. Quando sono cotti salarli e far dare un bollore (v. "Fagioli come prepararli" a p. 220).
Se si preferisce acquistare i fagioli in barattolo già cotti, per evitarne la lunga cottura, usarli con un poco della loro acqua.
In una piccola pentola versare 5 cucchiai di olio di oliva; aggiungervi l'aglio tritato e farlo imbiondire. Quindi unire i pomodori a pezzettini, il peperoncino spezzettato, il sale necessario e far cuocere la salsetta scoperta per 3-4 minuti. Passare i fagioli in questo sugo insieme a un bicchiere della loro acqua di cottura e fare cuocere il tutto per 5 minuti a fuoco moderato.
Servire i fagioli lievemente brodosi, contornati di crostini.

Fagioli con pasta e cipollina

Per 4 porzioni: fagioli bianchi secchi g 350, cocciolette medie g 80, 1 peperoncino piccante, 1 cipolla, olio di oliva cl 5, sale.

Tempo di coltura: 3 ore.

Cuocere i fagioli in 1 litro e 3/4 di acqua, coperti e su fuoco moderato. Quando sono cotti salarli (v. “Fagioli come prepararli” a p. 220). Se si preferisce evitarne la lunga cottura, acquistare i fagioli in barattolo già cotti e usarli con una giusta quantità della loro acqua.
In una piccola pentola rosolare la cipolla affettata in 2-3 cucchiai di acqua.
Dopo qualche minuto l'acqua si asciuga, quindi versarvi 5 cucchiai di olio di oliva e farvi lievemente imbiondire la cipolla. Togliere ai fagioli l'acqua di troppo per avere una portata solo lievemente brodosa, unirvi la cipolla col suo condimento e il peperoncino spezzettato e fare insaporire per qualche minuto.
Lessare la pasta al dente, scolarla e farle dare un bollore nella minestra di fagioli. Servire asciutto.

Fagioli della pianura friulana

Per 4 porzioni: fagioli bianchi g 350, 1 cipolla, patate g 150, 1 gambo di sedano, 1 rametto di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, 8 foglioline di salvia, cotenna di maiale g 50, olio di oliva cl 3, pasta corta g 140, sale.
Tempo di cottura: 3 ore.

La cotenna si trova nei supermercati insieme al lardo. Staccarla dal lardo, lavarla bene e metterla in una pentola con i fagioli, le patate sbucciate intere e la cipolla intera. Versarvi 2 litri di acqua e portare al bollore; coprire e fare cuocere a fuoco moderato. Dopo 30 minuti di cottura togliere dalla pentola le patate e la cipolla e tenerle da parte. Quando i fagioli risultano cotti, scartare la cotenna, e setacciarli insieme alle patate e alla cipolla tenute da parte. Se si preferisce acquistare i fagioli in barattolo già cotti, cuocerli una mezz'oretta con la loro acqua, come detto per i fagioli secchi , aggiungendo altra acqua se necessario. In una piccola pentola versare 3 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio tritato insieme al sedano e al prezzemolo tritati. Su fuoco molto moderato imbiondirli per 5-6 minuti.
Aggiungervi la passata di fagioli e far dare qualche bollore, quindi giudicare se risulta necessario aggiungere mezzo bicchiere di acqua per cuocervi la pasta.
Al bollore calare la pasta e girare costantemente con un cucchiaio di legno.
Salare il necessario e servire asciutto, eventualmente con la cotenna tagliata a pezzettini e foglioline di salvia.

Fagioli con agretti

Risulta gradevole quel senso amarognolo della verdura nella minestra di fagioli.

Per 4 porzioni: fagioli bianchi g 200, agretti puliti g 300, pomodori pelati g 250, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.

Tempo di cottura: 3 ore per i fagioli.

Cuocere i fagioli in abbondante acqua (v. «Fagioli, come prepararli» a p. 220). (Se si preferisce, acquistare i fagioli in barattolo già cotti.)
Preparare una salsetta cuocendo per 3-4 minuti in una pentola i pomodori, l'aglio tritato, 4 cucchiai di olio di oliva e il sale. Unire i fagioli cotti e sgocciolati, gli agretti lessati al dente, il sale e fare insaporire il tutto per 3-4 minuti. Servire asciutto.

Fagioli all'uso pugliese

I*n Puglia si usa condire con olio crudo minestre di legumi. Usanza genuina e naturale che valorizza il sapore del legume e quello dell'olio di oliva.*

Per 4 porzioni: fagioli bianchi g 320, 2 gambi di sedano, pomodori pelati g 50, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, 4 fette di pane abbrustolite, pepe e sale.
Tempo di coltura: 2 ore e mezzo.

Mettere i fagioli in una pentola col sedano intero, i pomodori pelati e l'aglio tritato. Versarvi un litro e tre quarti di acqua e farli cuocere coperti su fuoco moderato. Alla fine della cottura scartare l'acqua di troppo, salarli, peparli e far dare un bollore. Versarli brodosi in una zuppiera. Abbrustolire in forno per 4 minuti le fette di pane del giorno prima girandole dai due lati e servirle a tavola insieme alla portata di fagioli e all'oliera. Il commensale condirà la minestra a suo piacimento.

Fagioli con gnocchetti di semola

La pasta di semola pugliese, condita con la cipolla conferisce un ottimo gusto alla minestra di fagioli. Oggi in tutta Italia si trovano, oltre le famose orecchiette, anche gli gnocchetti di semola in confezione.

Per 4 porzioni: fagioli bianchi g 250, 2 coste di sedano, 1 cipolla, 2 pomodori, 1 peperoncino piccante, olio di oliva cl 4, gnocchetti di semola g 150, sale.
Tempo di cottura: 3 ore.

Il tempo di cottura di ciascun legume è legato alla sua qualità e alla sua più o meno freschezza. Cuocere i fagioli in acqua abbondante (v. «Fagioli, come prepararli» a p. 220). A fine cottura scartare l'acqua di troppo, lasciarne nella minestra soltanto un bicchiere e salare. (Se si acquistano i fagioli in barattolo già cotti, usarli con un bicchiere della loro stessa acqua.)
In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva, aggiungervi la cipolla a fette sottili e il sedano a pezzettini; unire anche i pomodori spezzettati e fare cuocere per 3-4 minuti col peperoncino spezzettato. Versare questo sughetto sui fagioli e fare cuocere il tutto per 5 minuti. Aggiungere la pasta di semola lessata a parte al dente, far dare un

bollore e servire umido come un risotto.

Fagioli con scarola

Per 4 porzioni: fagioli bianchi g 300, scarola pulita g 350, 1 cipolla, olio di oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 3 ore.

Cuocere i fagioli in un litro e tre quarti di acqua; quando risultano cotti, salarli e far dare un bollore. (V. «Fagioli, come prepararli» a p. 220.) Eventualmente usare i fagioli in barattolo già cotti con 2-3 cucchiai della loro acqua.
In una pentola porre la cipolla affettata, versarvi 4-5 cucchiai di acqua e farla cuocere. Quando l'acqua si asciuga, aggiungervi 4 cucchiai di olio di oliva e farla imbiondire. Lessare per 2-3 minuti la scarola tagliata grossolanamente, in acqua salata.
Scolarla e rosolarla nel condimento con la cipolla, su fuoco moderato, per 1-2 minuti e non oltre perché la verdura non si spappoli. Aggiungervi i fagioli con 2-3 cucchiai dell'acqua di cottura e farli insaporire un paio di minuti. Servire cremoso e asciutto.

Fagioli cannellini con lattuga

Minestra gradevole e rinfrescante.

Per 4 porzioni: fagioli cannellini g 250, lattuga romana pulita g 150, 2 pomodori maturi, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 2-3 ore.

Cuocere i fagioli in un litro e mezzo di acqua con i pomodori, 4 cucchiai di olio di oliva e lo spicchio di aglio tritato. Quando risultano cotti salarli.
Tagliare a pezzi la lattuga e lessarla in acqua salata un paio di minuti; calcolare un giusto tempo di cottura perché risulti al dente. Mettere quindi la lattuga sgocciolata nei fagioli e far dare un paio di bollori. Servire lievemente brodoso.

Fagioli dall'occhio con pasta mista

Per 4 porzioni: fagioli con l'occhio g 200, pasta mista g 180, pomodori maturi g 200, 1 spicchio di aglio, 1 peperoncino, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 2 ore per i fagioli, 15 minuti per la salsa.

Cuocere i fagioli in 1 litro e 1/4 di acqua, su fuoco moderato, coperti. Se non sono troppo secchi questa qualità cuoce in due ore (v. “Fagioli come prepararli” a p. 220).
Fare una salsetta rosolando l'aglio a fettine nei 4 cucchiai di olio di oliva. Aggiungervi i pomodori spezzettati, il sale e fare cuocere schiacciando col dorso di una forchetta i pomodori più sodi.
Alla fine della cottura aggiungere il peperoncino. Raccogliere 2-3 qualità diverse di

pasta che è in casa e spezzettarla (spaghetti, penne, tubetti...). Lessarla in acqua salata al dente e condirla con la salsa preparata.
Quando i fagioli sono cotti, scartare l'acqua di troppo, salarli e unirli alla pasta condita. Far dare un solo bollore e servire asciutto.

Fagioli dall'occhio con cotenna

I fagioli dall'occhio legano col grasso di maiale. Le dosi di cotenna indicate sono minime, sufficienti ad avere un risultato di perfetto equilibrio.

Per 4 porzioni: fagioli con l'occhio g 200, cotenna di maiale g 60, 4 grossi gambi di sedano, 2 carote, 2 pomodori, 2 spicchi di aglio, 4 crostini, sale.
Tempo di cottura: 2 ore.

La cotenna si vende nei supermercati insieme al lardo.
Versare in una pentola 1 litro e 1/4 di acqua, aggiungere i fagioli, i pomodori a pezzettini, l'aglio tritato e la cotenna intera staccata dal lardo e sciacquata bene; fare cuocere a fuoco moderato. Quaranta minuti prima della fine della cottura unire le carote e il sedano tagliati a pezzettini, perché cuociano soltanto il tempo a loro necessario per non risultare sfatti.
Per non far incrudire i fagioli con una aggiunta fredda, aggiungere queste verdure dopo aver dato loro un bollore in 2-3 cucchiai di acqua, versandovi naturalmente anche l'acqua. A fine cottura salare il tutto, far dare un bollore e servire umido quel tanto da poter gustare la minestra col cucchiaio. La cotenna, tagliata a pezzettini, va lasciata nei fagioli per gli amanti del gusto del maiale.

Fagioli dall'occhio con sedano bianco

Per 4 porzioni: fagioli con l'occhio g 200, 12 gambi di sedano g 300, pomodori pelati g 250, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 2 ore.

Mettere i fagioli in una pentola con 1 litro e 3/4 di acqua, coprire e fare cuocere a fuoco moderato (v. “Fagioli come prepararli” a p. 220).
Quando risultano cotti, salarli, scartare l'acqua di troppo lasciandone nella pentola la quantità giusta per avere una minestra sufficientemente asciutta. Se riesce facile trovare i fagioli con l'occhio in barattolo già cotti, usarli con un poco della loro acqua.
In una piccola pentola porre il pomodoro pelato, l'aglio tritato, 4 cucchiai di olio di oliva, il sale necessario e far bollire un paio di minuti.
Aggiungervi il sedano a pezzettini uguali tra loro, coprire e fare cuocere versando, a metà cottura, un bicchiere e mezzo di acqua bollente.
Cuocere quindi il sedano per 30 minuti. Unire i fagioli cotti, bollire il tutto un paio di minuti e servire asciutto come un risotto.

Fagioli dall'occhio con verdure

Minestra completa dall'ottimo gusto conferito dai fagioli dall'occhio.

Per 4 porzioni: fagioli con l'occhio g 200, 4 carote, sedano g 250, 1 dado da brodo di manzo, patate g 400, sale.
Tempo di cottura: 2 ore.

Mettere i fagioli in 1 litro e 1/4 di acqua e farli cuocere a fuoco moderato per 1 ora e mezza(v. “Fagioli come prepararli” a p. 220).
Quindi porre le patate, le carote, il sedano tagliati a dadi e il dado in 1/4 di acqua e far dare un bollore. Bollenti versarli con la loro acqua nei fagioli in cottura, perché cuociano insieme per gli altri 30 minuti necessari alle verdure e ai fagioli. Questo procedimento fa sì che la verdura, cuocendo per breve tempo, conferisce il suo umore al legume senza spappolarsi.
A fine cottura salare, far dare un bollore e versare il tutto in una zuppiera.

Fagioli borlotti a minestra

Il rustico fagiolo borlotto viene addolcito dalla carota e dalla cipolla in un gusto gradevole.

Per 6 porzioni: fagioli borlotti g 250, pomodori pelati g 150, 3 carote, 1 cipolla, 3 gambi di sedano, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 3 ore.

Mettere in una pentola i pomodori e i fagioli; versarvi 1 litro e 1/4 di acqua e 4 cucchiai di olio di oliva. Coprire e fare cuocere a fuoco molto moderato per 2 ore e mezzo. In un'altra pentola unire le carote e il sedano tagliato a pezzettini uguali tra loro, la cipolla intera e versarvi mezzo litro di acqua.
Portare sul fuoco e al bollore, versare il tutto nella pentola in cui cuociono i fagioli, perché finiscano di cuocere per gli altri 30 minuti insieme alle verdure.
Riguardo al tempo di cottura e all'acqua da versare, regolarsi: se i fagioli richiedono soltanto 2 ore e mezzo di cottura e non 3, versare un quarto di acqua in meno e cuocere in meno tempo.
Salare a fine cottura, scartare la cipolla e servire lievemente brodoso.

Fagioli borlotti con taglierini

Il gusto delicato dei taglierini addolcisce quello rustico dei borlotti rendendo gradevole la minestra.

Per 6 porzioni: fagioli borlotti g 300, 2 carote, 1 cipollina, pomodori pelati g 150, olio di oliva cl 4, taglierini all'uovo g 100, sale.
Tempo di cottura: 3 ore.

In una pentola unire i fagioli con la cipolla e le carote intere.
Versarvi 2 litri di acqua e far cuocere a fuoco molto moderato.
A fine cottura scartare gli odori, salare, giudicare se è sufficiente aggiungere un quarto o mezzo litro di acqua, che bolle a parte, e cuocervi i taglierini spezzettati. Farli cuocere molto al dente e servire asciutto.

Fagioli borlotti con porro

Minestrina rinfrescante, dal gradevole gusto nuovo.

Per 4 porzioni: fagioli borlotti g 300, porro pulito g 150, pomodori pelati g 150, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 3 ore.

Cuocere i fagioli in acqua quindi salarli (v. «Fagioli, come prepararli» a p. 220). Eventualmente usare i fagioli borlotti in barattolo già cotti, con un poco della loro acqua. In una pentola mettere 5 cucchiai di olio di oliva, l'aglio tritato e rosolarvelo; aggiungere i pomodori pelati e fare cuocere per qualche minuto.
Versarvi 2 bicchieri di acqua e unire il porro tagliato a pezzetti uguali tra loro.
Dopo 40 minuti il porro risulta cotto; aggiungervi i fagioli con un poco della loro acqua di cottura. Salare e servire lievemente brodoso.

Fagioli borlotti con riso

Il riso viene usato per dolci e per pietanze rustiche raffinate. Perché non usarlo anche per piatti comuni? Per ottenere un buon risultato è importante ricordare che il riso richiede di essere cucinato nel suo stesso sugo di cottura.

Per 4 porzioni: fagioli borlotti in barattolo sgocciolati g 400, pomodori pelati g 120, 2 gambi di sedano, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 3, riso superfino g 150, burro g 20, sale. Tempo di cottura: 8 minuti per i fagioli, 12 minuti per il riso.

In una piccola pentola versare 3 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio tritato e tutto il sedano tagliato a pezzettini uguali tra loro. Aggiungervi il pomodoro pelato e cuocere per 5 minuti coperto su fuoco moderato. Porvi i fagioli bene sgocciolati, coprire e insaporirli per 7-8 minuti cercando di non rendere troppo asciutto il sugo.
In una pentola a parte rosolare il riso in 20 grammi di burro un paio di minuti. Versarvi i fagioli con il loro intingolo e cuocere il riso a risotto allungandolo man mano con 2 bicchieri di acqua salata che bolle a parte. Servire asciutto.

Fagioli in barattolo con pasta

Per 4 porzioni: fagioli bianchi in barattolo sgocciolati g 400, pomodori pelati g 150, 1 gambo di sedano, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, pasta corta g 80, sale.
Tempo di cottura: 7-8 minuti complessivamente.

Cucinare i fagioli come indica la ricetta seguente «Fagioli in barattolo a minestrina». Lessare in acqua salata la pasta al dente. Versare nei fagioli, già insaporiti nel loro sughetto, un bicchiere di acqua bollente e, al bollore, unire la pasta. Far dare un altro bollore al tutto e servire asciutto.

Fagioli in barattolo a minestrina

Per 4 porzioni: fagioli bianchi in barattolo sgocciolati g 500, pomodori pelati g 120, 1 cuore di sedano, 1spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 7-8 minuti complessivamente.

In una pentola versare 4 cucchiai di olio di oliva, aggiungervi l'aglio tritato e il sedano a pezzettini. Rigirare per 2-3 minuti quindi versarvi i pomodori e farli cuocere per 15 minuti coperti.
Salare, versare 4 cucchiai di acqua, far dare un bollore e aggiungervi i fagioli.
Coprire e farli cuocere nel sughetto per 2-3 minuti rigirando. Servire asciutto.

Fave, come prepararle

La fava è una pianta leguminosa delle Papilionacee, il cui nome deriva dal latino "faba". E' coltivata sin dall'antichità nelle regioni meridionali.
II legume è grosso, di forma cilindrica e racchiude semi ovali che si mangiano quando sono verdi, crudi o cotti. Quando sono piccoli e teneri possono venire cotti direttamente in padella. Quelli più grandi devono essere prima lessati, immergendoli in acqua fredda perché raggiungano insieme ad essa il bollore; perché non incrudiscano devono cuocere su fuoco moderato e venire salati dopo cotti.
I semi sono racchiusi in una buccia sottile che è preferibile scartare prima di cucinarli. Questa operazione si può evitare quando i semi sono ancora piccolini e anche quando sono grandi se dopo cotti vengono passati per farne purè.
Tutto l'anno sono in commercio le fave secche. Cotte in acqua e poi condite, danno luogo a saporite minestre.

Fave con pasta dell'Abruzzo

L'uso paesano è quello di unire alle fave una pasta fatta in casa, ad esempio le tagliatelle lavorate senza uovo.

Il bellissimo paesaggio abruzzese è dovuto alle colline e ai monti dell'Appennino centrale che, separati da grandi vallate, arricchiscono quelle terre.
Le sue antiche popolazioni lottarono contro i Romani fino al 291 a. C. Ma numerose sono le testimonianze della civiltà romana trovata nella Regione (Cattedrali a Teramo, a Termoli; templi a Chieti, Anfiteatro a Lavino...)
Con i Longobardi nel VI secolo la terra si chiamò Apruzzo e nel 843 la zona centrale si rese autonoma col nome di Marsia. Nel XII secolo i Normanni si stabilirono nel Molise (Appennino meridionale) e l'Abruzzo (Appennino centrale) rimase fedele al regno di Federico II. Nel XIII secolo fu fondato il suo capoluogo, L'Aquila.
Seguendo le sorti del Regno di Napoli, la Regione fu sotto gli Angioini, Aragonesi, Spagnoli. Dopo i Borbone venne unita al Regno d' Italia con i Savoia.

Per 4 porzioni: fave fresche sgranate g 300, pomodori pelati g 40, 1 cipollina, pancetta a fette sottili g 40, olio di oliva cl 3, 1 peperoncino piccante, tagliatelle g 140, sale.
Tempo di cottura: 1 ora per le fave.

Se le fave sono tenere e piccoline possono venire cucinate con la loro buccia. Se sono grandi conviene spellarle. In una pentola versare 3 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi la cipolla con la pancetta a pezzetti sottili. Versare due bicchieri di acqua, le fave, coprire e cuocere a fuoco moderato. Alla fine della cottura aggiungere i pomodori pelati, il peperoncino e farle insaporire. Salare e versare la minestra in una zuppiera.
Aggiungervi la pasta lessata a parte e amalgamare.

Fave con acciuga delle Marche

Per 4 porzioni: fave fresche sgranate g 400, 1 alice salata sott'olio, 1 spicchio di aglio, ½ mazzetto di prezzemolo, aceto cl 1, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 1 ora.

In una terrina unire 2-3 rametti di prezzemolo tritati, l'alice tritata finemente, 1 cucchiaio di aceto e 4 di olio di oliva e amalgamare il tutto. Mettere le fave in una pentola con lo spicchio d'aglio intero e 1 litro di acqua e cuocerle su fuoco moderato. Quando risultano cotte salarle, privarle dell'aglio e versarle in una zuppiera.
Condire con la salsetta di alice salata, mescolare e servire.

Fave con porro

Saporosa e rustica minestrina.

Per 4 porzioni: fave sgranate g 400, porro pulito g 300, 4 pomodori maturi, mezzo mazzetto di basilico, burro g 30, sale.

Tempo di cottura: 1 ora.

Versare in una pentola 2 litri di acqua; aggiungere il porro e i pomodori a pezzetti, il burro e le fave.
Cuocere coperto e a fuoco moderato. A fine cottura salare e far dare qualche bollore. Lontano dal fuoco unire il basilico tritato in modo che emani tutto il suo profumo perché non ha subito cottura. Servire lievemente brodoso.

Fave romane nel coccio col guanciale

Ottima versione romana delle fave col guanciale.

Per 4 porzioni: fave secche g 250, guanciale g 40, 1 cipolla, vino bianco cl 3, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 2 ore e 30 minuti.

Mettere le fave a bagno in acqua la sera prima. Al mattino sciacquarle, trasferirle in un coccio coperte di abbondante acqua fresca e farle cuocere coperte e su fuoco moderato fino a quando risultano ben cotte. Salarle.
Tagliare il guanciale a pezzettini sottili e rosolarlo in una padella insieme a una cipolla affettata, in 3 cucchiai di olio di oliva. Tenere da parte il fondo di cottura delle fave e unire ai legumi asciutti l'intingolo di cipolla, rigirandolo un paio di minuti su fuoco moderato. Spruzzarvi in due riprese il vino e farlo asciugare. Versare infine sulle fave una giusta quantità del loro fondo di cottura tenuto da parte e far dare un bollore. Servire la minestra lievemente brodosa nel suo coccio di cottura.

Fave e rape di Andria

La fava è un legume molto usato nelle cucine pugliesi. Generalmente viene tenuta a bagno per molte ore prima di cucinarla e poi lavorarla in un morbido purè.
A Taranto è particolare la ricetta «Fave e foglie» che richiede una lunga cottura sul fuoco della passata di fave. Ad Andria una trattoria caratteristica prepara questa genuina ricetta all'uso antico perché il tutto è bollito e condito con olio di oliva servito in oliera.

Fave e rape di Andria.

La città di Andria fu abitata fin dall'epoca della preistoria. Il normanno Pietro I la fondò nel 1064. Egli raccolse gli abitanti della borgata dipendente

dalla Contea di Trani per dare origine alla città. Amata e vissuta dal Re Federico II e dai suoi figli Corrado e Manfredi, mantiene nel suo Duomo romanico le spoglie di Iolanda di Brienne e di Isabella d'Inghilterra, due mogli del re svevo. Prediletta anche dagli Angioini, divenne Contea. Fu poi Ducato dei del Balzo, nel 1507 passò a Consalvo di Cordova e nel 1552 ai Carafa. Dal XVIII scolo rimase fedele ai Borbone. Oggi è importante centro agricolo, con stabilimenti per la lavorazione di prodotti agricoli e Palazzi signorili che ne mantengono la tradizione.

Per 4 porzioni: fave fresche sgranate kg 1, cime di rape pulite g 350, 1 spicchio di aglio, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 2 ore.

Versare 2 litri di acqua in una pentola e immergervi le fave. Cuocerle coperte a fuoco molto moderato con lo spicchio di aglio intero. Se durante la cottura l'acqua si asciuga, aggiungerne altra che bolle a parte. A fine cottura salare. Scartare l'acqua di troppo facendo attenzione a fare rimanere la minestra brodosa. Togliere lo spicchio di aglio e setacciare le fave nel tritaverdure.
Al momento di servire rimettere la passata sul fuoco, montarla con un cucchiaio di legno e giudicare se si deve stringere cuocendo qualche minuto o allungare aggiungendo poca acqua per ottenere un purè della giusta densità. Far dare un ultimo bollore. Servire il purè in un piatto concavo contornandolo di rape lessate e calde sistemate tutt'intorno nello stesso piatto.
Accompagnare con olio di oliva crudo in una oliera.

Fave con cipolle di Trani

Questa saporita minestra dimostra quanto sia importante nella zona la produzione di fave. L'olio di oliva inoltre, per la sua lavorazione accurata, acquista un gusto fine e delicato e un naturale colore verdastro; questa è la ragione per cui a Trani, e in tutta la Puglia, viene usato crudo sulle minestre.
Sul mare Adriatico, lungo il litorale tra Barletta e Bari, Trani è tutt'oggi la ridente città col delizioso Porto che durante la dominazione bizantina favorì un'attività marinara importante con l'Oriente e con Venezia.
Anche nel periodo delle lotte con i Normanni nella metà del Mille e poi durante le Crociate continuò ad avere rapporti commerciali con città importanti dell'Adriatico.
Federico II nel 1230 dette inizio alla costruzione del Castello a picco sul mare, in difesa del Porto. Pur se ritoccato nei secoli, oggi conserva bene la grande cinta di mura e le 3 torri. Il Maniero vide sposa di Manfredi, Elena Commeno figlia del despota d'Epiro. Regina sfortunata perché, dopo la morte di Manfredi a Benevento, fu imprigionata a vita con i suoi figli da Carlo d'Angiò.
Nel Porto permangono le deliziose antiche stradine e primeggia la stupenda Cattedrale, una delle più belle Chiese romaniche della Puglia. Eretta sopra un'antica chiesa in onore di Nicola Pellegrino, giovane dalmata morto nel 1197 che

passeggiava per le vie dicendo : Christe eleyson". Patrono della città, fu reso Santo dalla Chiesa. I Saraceni tolsero il naso alla sua statua che poi sanguinò; da allora ogni anno i cittadini di Trani lo festeggiano portando in barca la sua statua nella penisoletta vicina di Capo Colonna, in occasione della festa della Croce della Colonna. Dopo la occupazione angioina e quella aragonese, l'importanza marinara di Trani cadde con la dominazione spagnola.
Durante la Rivoluzione Partenopea del 1789 il popolo rovesciò il Governo rivoluzionario ma il Generale francese Broussier saccheggiò e incendiò Trani, che pur sempre oggi rimane una graziosa e antica città. Per riandare nel mondo della tradizione, il mito ci ricorda Diomede che dopo la guerra di Troia venne sulle coste pugliesi e vi rimase, amato e venerato. Suo figlio Tirreno fondò Trani.

Per 4 porzioni: fave fresche sgranate g 400, cipolle g 250, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura : 2 ore.

Mettere le fave in una pentola con 1 litro e mezzo di acqua.
Dopo un'ora di lenta cottura, in un pentolino a parte far bollire le cipolle a fettine sottili in mezzo bicchiere di acqua, quindi versarle nella pentola con le fave perché le cipolle cuociano insieme ai legumi. Se durante la cottura serve altra acqua nelle fave, aggiungerne un mezzo bicchiere che bolle a parte; una aggiunta di acqua fredda fa incrudire il legume. Quando le fave risultano cotte salarle e servirle accompagnandole con l'olio di oliva in oliera; il commensale si versa da sé il condimento crudo nel piatto, secondo l'antica usanza**.**

Altamura nel Settecento

Fave con le lagane di Altamura

La lagana è la pasta pugliese preparata in casa con la farina, senza la semola; è

simile alle tagliatelle ma è lavorata più semplicemente. Non richiede una grande fatica. Sul proprio tavolo di cucina si può fare in 10 minuti e provare quel sapore antico di genuinità.
Queste lagane ci ricordano il grande Re. Un giorno del 1232 Federico II galoppava nelle sue terre pugliesi ricche di Masserie da lui ben mantenute. Tra il Maniero di Gioia e quello di Gravina incontrò alcuni crociati che raccontarono di essere stati guariti dalla Madonna in quel luogo, da una grave malattia.
Era un luogo su un alto colle dove Federico trovò resti di mura di cinta di un'antica città, nella contrada chiamata "Alta-mura". La cittadina era stata distrutta da Orlando, Paladino di Carlo Magno, perché i cittadini non avevano voluto accettare la fede di Cristo.
Federico aveva costruito tanti Castelli ma mai una chiesa. In lotta perenne col Papato, sentì arrivato il momento di guadagnare anche le porte del Paradiso.
Fu così che costruì la città di Altamura intorno alla sua prima grande Chiesa.
Eresse la città con lo stemma su cui scrisse : "Rolandus me destruxit, Federicus me reparavit" e la popolò di Greci e di Romani.
Nel 1400 Altamura fu sede di Feudi Angioini e di Principati, nel 1700 centro di cultura con l'Universitas Studiorum, nel Risorgimento sede di patrioti, città vescovile. Oggi ci mostra la grandiosa Cattedrale di Federico con un portale tra i più belli in Puglia.

Per 4 porzioni: fave secche g 180, tagliatelle all'uovo g 120 (oppure lagane con farina g 150 e 1 uovo), pomodori pelati g 120, 1 spicchio di aglio, 1/2 dado da brodo, olio di oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 1 ora per le fave, 7 minuti per le lagane.

Acquistare le tagliatelle in confezione oppure lavorare le lagane con gli ingredienti dati seguendo le indicazioni della ricetta «Pasta per lagane di Puglia e Basilicata» a p. 117. Tagliarle larghe 2 centimetri e lunghe 28.
Cucinare le fave in acqua su fuoco moderato; a fine cottura salarle. In una padella rosolare l'aglio tritato in 4 cucchiai di olio di oliva.
Unire il pomodoro, il sale e far dare qualche bollore. Aggiungere le fave con 3 cucchiai della loro acqua, mezzo dado da brodo sciolto in un cucchiaio di acqua, coprire e fare insaporire un paio di minuti rigirando. Versare quindi in una zuppiera e unirvi le lagane lessate a parte e bene sgocciolate. Servire asciutto.

Fave secche con broccoli

Per 4 porzioni: fave secche g 400, broccoli di rapa puliti g 400, pomodori pelati g 25, burro g 20, ½ spicchio di aglio, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

In una pentola mettere le fave; versarvi 1 litro di acqua, 2 cucchiai di olio di oliva, un poco di pomodoro, l'aglio tritato e il burro e fare cuocere a fuoco molto moderato.

Quando le fave risultano cotte, salarle e trasferirle calde in una zuppiera. Contornarle dei broccoli lessati e conditi con olio di oliva.
Messi nello stesso piatto legano con il legume assorbendone tutto l'umore.

Fave secche di Ragusa

A Ragusa le fave vengono seminate abbondantemente per arricchire il terreno di azoto. Questa è una ricetta contadina semplice e saporita.

Per 4 porzioni: fave secche g 250, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 2 ore e mezza.

Mettere le fave a bagno la sera prima. Sciacquarle, coprirle di acqua e farle cuocere. Quando diventano quasi come una crema densa, scartare l'acqua di troppo, salarle, far dare un bollore e trasferirle in una zuppiera.
Condirle con olio crudo e servirle.

Fave di Ragusa con pasta

Possono sembrare banali queste ricette con ingredienti non rosolati e poco conditi. Invece hanno ragione di esistere per la loro genuina semplicità che dona al piatto un gusto da non perdere.

Per 4 porzioni: fave secche g 175, pasta corta g 150, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 2 ore e mezza.

Mettere le fave a bagno la sera prima. Sciacquarle, coprirle di acqua e farle cuocere. Quando diventano quasi come una crema densa, calarvi la pasta giudicando se è necessario aggiungere prima mezzo bicchiere di acqua.
Dopo la cottura della pasta la pietanza deve risultare asciutta.
Salarla, trasferirla in una zuppiera, condirla con 4 cucchiai di olio di oliva e servirla.

Fave surgelate a minestra

Pur se surgelate, risultano molto saporite. Oltre che per una minestra, possono venire servite per contorno a una cotoletta di carne.

Per 4 pozioni: fave surgelate g 500, 1 cipolla, pancetta a pezzetti sottili g 60, olio di oliva cl 4, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 2 ore.

Mettere le fave ancora surgelate in una pentola. Unire la cipolla a fette e versarvi 4 cucchiai di olio di oliva e 3/4 di litro di acqua. Cuocere su fiamma molto moderata.

Mezz'ora prima della fine della cottura aggiungere la pancetta e quando le fave risultano cotte, salarle. Servirle lievemente brodose con crostini.

Fave di Catania (Maccu di Catania)

Il macco è la polenta di fave stracotta. Dal latino Maccus, a Catania questo piatto viene cucinato col finocchio selvatico per molte ore, fino a rendere le fave stracotte, con quell'aroma particolare che il finocchietto conferisce.

Per 4 porzioni: fave secche g 240, ½ finocchio selvatico, 1 cipolla, pomodori pelati g 100, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 2 ore e mezza.

Mettere a bagno, la sera prima, le fave. Al mattino sciacquarle.
In una pentola versare 3 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi la cipolla a fette sottili. Aggiungervi il pomodoro e farlo insaporire. Tagliare a pezzettini il finocchietto selvatico (v. «Finocchio, come prepararlo» a p. 804) e unirlo nel sughetto insieme alle fave. Versarvi 3/4 di acqua e fare cuocere fino a quando le fave diventano sfatte; se durante la cottura risulta necessario, aggiungere mezzo bicchiere di acqua che bolle a parte. Alla fine della cottura salare e servire lievemente brodoso.

Fave fritte (Maccu fritto)

II maccu fritto viene fatto con gli avanzi della ricetta "Maccu di Catania" (v. ricetta precedente). Rendere il macco asciutto e secco sul fuoco e con i palmi bagnati formare delle polpettine schiacciate di 4-5 centimetri di diametro.
Friggerle in olio molto caldo rigirandole dai due lati.

Lenticchie, come prepararle

Dal latino "Lenticŭla" è una pianta leguminosa delle Papilionacee. Il baccello corto contiene due semi piatti che sono le lenticchie. Le lenticchie possono essere piccoline, saporite, oppure più grandette, di campagna, dal gusto più rustico che richiedono minor tempo di cottura. Quelle piccoline cuociono in un'ora circa su fuoco moderato. Prima di cucinarle vanno controllate, per eliminare eventuali pietruzze che vi siano frammiste e quindi vanno sciacquate sotto l'acqua corrente.
Come gli altri legumi richiedono fuoco moderato ed eventualmente l'aggiunta di acqua che bolle a parte. Non acqua fredda, altrimenti incrudiscono.

Lenticchie a minestra

Per 4 porzioni: lenticchie piccole g 350, 6 carote, 2 pomodori, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 3, sale.

Tempo di cottura: 1 ora e 20 minuti.

Sciacquare le lenticchie e privarle di eventuali pietruzze.
Metterle in una pentola con le carote intere, l'aglio a pezzettini, i pomodori a pezzetti e 3 cucchiai di olio di oliva. Versare 1 litro e 2 decilitri di acqua, portare a lento bollore e fare cuocere coperto, su fuoco moderato.
Alla fine della cottura salare, tagliare a cubetti le carote che vanno gustate insieme alla saporita minestra. Servire umido come un risotto.

Lenticchie con scarola

Un gusto lievemente diverso dal solito.

Per 4 porzioni: lenticchie piccoline g 250, scarola pulita g 260, 1 pomodoro, 3 carote, 1 cipolla, olio di oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 1 ora e 20 minuti.

Tagliare le carote a fettine rotonde e metterle in una pentola con le lenticchie sciacquate. Aggiungere la cipolla a pezzettini, 4 cucchiai di olio di oliva e versarvi 1 litro di acqua.
Far bollire su fuoco moderato; a fine cottura lasciare nella minestra soltanto mezzo bicchiere di liquido e salare. Lessare la scarola tagliata a pezzi in acqua salata per 3 minuti quindi trasferirla nella pentola con le lenticchie e far dare un bollore.
Servire lievemente brodoso.

Lenticchie con tubetti

Per 6 porzioni: lenticchie piccole g 250, pomodori pelati g 60, 1 carota, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, 2 gambi di sedano, olio di oliva cl 4, tubetti g 100.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

Sciacquare le lenticchie, privarle di eventuali pietruzze e metterle in una pentola con 1 litro di acqua. Aggiungervi la carota, la cipolla e i gambi di sedano interi.
Cuocere coperto su fuoco moderato e a fine cottura salare e scartare gli odori.
In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio tritato; aggiungervi i pomodori pelati e cuocerli per 2-3 minuti. Versare questo sugo sulle lenticchie e far dare un paio di bollori. Giudicare se risulta necessario aggiungere alle lenticchie un bicchiere di acqua bollente prima di cuocervi la pasta. Al bollore versare i tubetti e farli cuocere mescolando di continuo perché non si attacchino al fondo.
Salare e servire asciutto.

Lenticchie con würstel

E un piatto completo. Le fettine di würstel non rosolate ma bollite nel sugo delle

lenticchie spiccano per il loro buon sapore.

Per 4 porzioni: lenticchie piccole g 250, 4 würstel giganti, pomodori pelati g 60, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 20 minuti.

Cuocere le lenticchie come è indicato nella precedente ricetta «Lenticchie con tubetti», senza aggiungervi gli odori. Quando le lenticchie risultano cotte e condite del sugo di pomodoro, invece di versarvi i tubetti, immergervi i würstel tagliati a fette spesse. Farli cuocere nella minestra per 4 minuti quindi servire come piatto unico, eventualmente accompagnando con dell'insalata verde.

Lenticchie della Lorena

Come in Italia per il cenone di San Silvestro si usa unire le lenticchie al grasso del cotechino, così in Lorena si usa amalgamarle alla pancetta.

Per 4 porzioni: lenticchie piccoline g 300, 2 carote, 1 cipolla, pancetta a cubetti g 70, burro g 30, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 20 minuti.

Lavare e liberare le lenticchie dalle pietruzze. Cuocerle in una pentola con coperchio insieme alle carote, alla cipolla a pezzettini, in un litro di acqua.
Quando risultano cotte, salarle.
In una padella mettere il burro e versarvi mezzo bicchiere di acqua. Aggiungere la pancetta a cubetti e farla cuocere. Quando l'acqua si asciuga, attendere che la pancetta si rosoli lievemente, quindi versare questo intingolo nella pentola con le lenticchie, giudicando se risulta necessario aggiungere qualche cucchiaio di acqua.
Lasciare insaporire per qualche minuto e servire la minestra asciutta.

Lenticchie di San Silvestro all'italiana

Tra fuochi e brindisi di augurio per il Nuovo Anno, gli italiani non rinunciano al piatto di lenticchie la notte di San Silvestro, pur sapendo che il portafoglio si gonfia e si sgonfia non per merito delle lenticchie ma per ben altre ragioni...

Per 4 porzioni: lenticchie piccoline g 300, 2 pomodori maturi, 2 carote, 2 rametti di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, acqua del cotechino (o allungata con acqua) L. 1, sale. Tempo di cottura: 1 ora e 20 minuti.

Per questa preparazione è necessario cucinare un cotechino. Vederne l'indicazione alla ricetta a p. 600 «Cotechino per il cenone di San Silvestro». Dopo aver cotto il cotechino, tenerlo da parte. Fare raffreddare la sua acqua di cottura e versarne un litro

in una pentola. Sciacquare le lenticchie, privarle di eventuali pietruzze e immergerle nell'acqua del cotechino.
Aggiungervi i pomodori e le carote a pezzi e il prezzemolo e l'aglio tritati.
Fare cuocere coperto su fuoco moderato. A fine cottura scartare il liquido di troppo se risultano troppo brodose; salarle dopo averle assaggiate, perché già l'acqua del cotechino è salata. Servirle per un primo piatto a minestra oppure per contorno del cotechino. In questo caso le porzioni sono per 6 persone.

Lenticchie dell'antica cucina di Napoli

Una portata di alto livello dal sapore genuino.

Per 4 porzioni: lenticchie piccole g 250, patate sbucciate g 150, 1 piccola cipolla, pomodori pelati g 280, 2 spicchi di aglio, burro g 20, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza per le lenticchie, 20 minuti per la cottura a bagnomaria.

Mettere in una pentola le lenticchie sciacquate e private di eventuali pietruzze, la cipolla, le patate sbucciate e versarvi 8 decilitri di acqua.
Fare cuocere per il tempo indicato quindi salare e passare il tutto attraverso il tritaverdure. Cucinare una salsa di pomodoro unendo in un pentolino i pomodori, l'aglio a fettine sottili, 3 cucchiai di olio di oliva e il sale necessario.
Cuocere per 10 minuti. Imburrare una forma rotonda del diametro di 22 centimetri e versarvi la passata di lenticchie e patate raffreddata. Cuocerla a bagnomaria (v. «Bagnomaria» a p. 55). Dopo che l'acqua del bagnomaria ha bollito per 20 minuti, capovolgere la passata su un grande piatto da portata rotondo e piano e contornarla tutt'intorno della salsa di pomodoro calda.

Lenticchie con castagne di Mirabella Eclano

E' questo un piatto che veniva cucinato a Mirabella Eclano e si ricorda con grande rimpianto per quel gradevole sapore di agrodolce caratteristico delle passate generazioni: quel pezzetto di castagna che di tanto in tanto viene gustato tra una lenticchia e un' altra.
Le castagne erano molte nei boschi dell' Irpinia. Mirabella fu costruita vicino le rovine di Aeclanum, antica città sannitica, la più importante dell'Irpinia. Ne fu come una vera Capitale e le vicine colline con le cittadine di Fontanarosa, Gesualdo e Paternopoli divennero residenze di grossi latifondisti e centro di commercio di prodotti di agricoltura e pastorizia.
Durante la guerra sociale del 90-88 a. C. parteggiò per gli Italici e fu presa da Silla nel 89 a. C. Ma nel 19 a. C. ottenne forti privilegi dai Romani.
Le sue mura furono restaurate e divenne Municipio. L'Imperatore Adriano (117-138 d. C.) rese Aeclanum Colonia Augusta; anche dopo la caduta dell'Impero romano,

Aeclanum continuo' ad essere importante sotto i Longobardi ma nel 662 fu disrutta dall'Imperatore di Oriente, venuto nel Meridione per combattere contro i Longobardi a Benevento. Sul luogo sorse Quintodecimo ma anch'essa fu distrutta e nelle vicinanze sorse Acquaputida (cosi detta perchè vicina ad acque sulfuree).
Altre guerre distrussero questa città e fu così che sulle sue rovine fu creata l'attuale Mirabella. Divenne Contea degli Sforza, dei d'Aragona, degli Orsini.
Il nome Eclano le fu aggiunto il 14 Dicembre del 1862 perché in Sicilia è la cittadina Mirabella Imbàccari. Mirabella ha salvato un prezioso documento romanico, un Crocifisso ligneo della prima metà del XIII secolo, il più importante della Campania.

Per 4 porzioni: lenticchie piccole g 280, 12 castagne, 2 pomodori maturi, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 20 minuti per le lenticchie, 40 minuti per le castagne.

In una pentola mettere le lenticchie sciacquate e private di eventuali pietruzze. Aggiungervi i pomodori a pezzetti, i 4 cucchiai di olio di oliva, l'aglio tritato e un litro di acqua. Portare lentamente al bollore e fare cuocere coperto.
Sbucciare le castagne, metterle in una pentola, coprirle di acqua, aggiungervi un poco di sale e cuocerle a fuoco moderato. Quindi spellarle cercando di non frantumarle e dividere ognuna in due parti. Quando le lenticchie risultano quasi cotte, unire le castagne perché cuociano insieme ai legumi gli ultimi 15 minuti.

Lenticchie con carote all'uso pugliese

E' una minestra saporita e casereccia.

Per 4 porzioni: lenticchie medie g 250, carote g 225, 1 spicchio di aglio, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 1 ora.

Sciacquare le lenticchie, liberarle di eventuali pietruzze e porle in una pentola con un litro di acqua. Aggiungervi le carote affettate e l'aglio tritato.
Quando risultano cotte, salarle. Devono risultare asciutte al giusto punto. Trasferirle in una zuppiera e servirle con l'olio di oliva in una oliera, perché il commensale lo versi nel proprio piatto a suo piacimento, come in uso in Puglia.

Lenticchie medie con riso

Le lenticchie medie sono molto gustose. Meno raffinate di quelle piccoline creano comunque piatti saporiti, perché si amalgamano bene a vari ingredienti.

Per 4 porzioni: lenticchie medie g 250, mezza cipolla, pomodori pelati g 120, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, riso superfino g 100, sale.

Tempo di cottura: 50 minuti per le lenticchie.

In una pentola mettere le lenticchie sciacquate e private di eventuali pietruzze, la mezza cipolla a cubetti, i pomodori, l'aglio tritato e versarvi 5 cucchiai di olio di oliva e 3/4 di litro di acqua. Cuocere con coperchio su fuoco moderato.
Alla fine della cottura giudicare se risulta necessario versare un bicchiere di acqua bollente per potervi cuocere il riso. Immergere quindi il riso, salare, rigirare di continuo. Il riso deve risultare al dente come un risotto; a questo punto allontanare la minestra dal fuoco e servirla asciutta.

Lenticchie medie con broccoli

Per 4 porzioni: lenticchie medie g 250, 1 spicchio di aglio, broccoli puliti g 350, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 1 ora.

In una pentola con coperchio porre le lenticchie sciacquate e private di eventuali pietruzze. Aggiungervi l'aglio tritato, 4 cucchiai di olio di oliva e 3/4 di acqua. Cuocere su fuoco moderato. Alla fine della cottura salare e giudicare se è sufficiente il liquido in pentola per unirvi i broccoli cotti, per ottenere una minestra lievemente brodosa. In caso contrario versarvi mezzo bicchiere di acqua.
Lessare in acqua salata i broccoli tagliati grossolanamente, scolarli e porli nella minestra con le lenticchie. Far dare un solo bollore e servire.

Lenticchie con salsicce e carote

E' un piatto completo. Le lenticchie risultano saporite per l'umore delle salsicce e le carote conferiscono il loro gradevole gusto.

Per 4 porzioni: lenticchie medie g 270, pomodori pelati g 50, 8 salsicce, carote gialle g 200, 1 spicchio di aglio , sale. Tempo di cottura: 1 ora.

Sciacquare le salsicce, bucarle in qualche punto e metterle in una pentola con coperchio. Aggiungervi le carote pulite e tagliate a fette rotonde, l'aglio tritato, i pomodori e le lenticchie sciacquate e private delle pietruzze.
Versare 8 decilitri d'acqua e fare cuocere su fuoco moderato. Alla fine della cottura salare un poco considerando che le salsicce contengono sale e controllare che la minestra sia lievemente brodosa. Porre le salsicce in un piatto da portata ovale contornate delle lenticchie con carote per una portata rustica e saporosa.

Piselli, come prepararli

Dal latino “Pisum”, è una pianta leguminosa delle Papilionacee.

Dai suoi baccelli si estraggono i piselli che sono di tre qualità: fini, medi, grossi.
Si mangiano cotti e richiedono una cottura a fiamma moderata in liquidi, generalmente di un'ora e mezza; durante la cottura non vogliono intromissioni fredde.
A Venezia un'antica usanza li fa preparare nell'acqua del loro baccello che trasmette il vero gusto del legume fresco (v. «Risi e piselli dei Dogi» a p. 335)
I piselli devono venire estratti dal loro baccello al momento di cucinarli altrimenti si seccano e quando sono ancora crudi non vanno conservati in frigorifero, perché al freddo induriscono. Mantenerli all'aria in un cestino per 1-2 giorni, all'uso antico.

Piselli a minestra

Per 4 porzioni: piselli freschi sgranati g 650, 2 cipolle novelle, pancetta a cubetti g 40, burro g 40, 8 crostini, sale
Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

La quantità di acqua per i legumi non può essere indicata esattamente perché ogni legume varia in base alla freschezza e alla qualità e richiede più o meno acqua secondo il tempo di cottura necessario. Se durante la cottura è necessario aggiungere acqua, questa deve essere versata bollente altrimenti il legume incrudisce.
In una pentola mettere i piselli con le cipolle affettate sottilmente e il burro.
Versarvi un litro di acqua, coprire e fare cuocere su fuoco moderato. Durante gli ultimi 15 minuti di cottura aggiungere la pancetta e salare.
Cuocendo soltanto pochi minuti con la minestra, la pancetta la insaporisce senza renderla indigesta. Servire lievemente brodoso con crostini a cubetti.

Piselli con pasta

Per 4 porzioni: piselli sgranati g 500, cocciolette di grano duro g 120, 2 cipolline novelle, burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

In una pentola mettere i piselli, le cipolline affettate e il burro. Versare 1 litro di acqua, coprire e fare cuocere a fuoco moderato.
Quando i piselli sono cotti salare e giudicare se risulta necessario aggiungere qualche cucchiaio di acqua bollente. Al bollore calarvi la pasta già cotta a parte al dente, far dare un solo bollore e servire asciutto.

Piselli grossi di campagna

I piselli campestri sono grossi e molto saporiti. Legano con una pasta lunga, come i bucatini.

Per 4 porzioni: piselli di campagna sgranati g 600, 1 cipolla grande, bucatini g 200,

pancetta a fettine g 60, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 2 ore.

Mettere i piselli in una pentola con la cipolla affettata finemente. Versarvi 3 bicchieri di acqua, 3 cucchiai di olio di oliva e farli cuocere coperti su fuoco moderato.
Venti minuti prima della fine della cottura aggiungere la pancetta a pezzetti fini. Quando risultano cotti versarvi mezzo litro di acqua bollente e cuocervi i bucatini interi rigirandoli di continuo.
Salare e servire in un piatto piano e rotondo sistemando i piselli in centro e i bucatini tutt'intorno.

Piselli con fave e patate

Per 4 porzioni: fave sgranate g 300, piselli sgranati g 300, 4 patate, 1 cipolla, pancetta affumicata g 100, burro g 40 ,sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezzo per i legumi, 25 minuti per le patate.

Se le fave e i piselli sono teneri e freschi richiedono uguale tempo di cottura. Cuocerli insieme con la cipolla affettata, il burro e 8 decilitri di acqua. Durante gi ultimi 15 minuti di cottura aggiungervi la pancetta a dadi. Quando risultano cotti salarli.
A parte cuocere le patate con buccia in acqua salata. Sbucciarle, tagliarle a dadi e unirle alla minestra di legumi.
Far dare al tutto un solo bollore e servire lievemente brodoso.

Piselli surgelati con riso

Piccole accortezze di lavorazione necessarie al riso e al cibo surgelato creano un buon primo piatto genuino.

Per 4 porzioni: pisellini surgelati g 400 (scongelati sono g 300), ½ cipolla, riso superfino g 200, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per i piselli.

Fare scongelare del tutto i pisellini surgelati quindi porli in una pentola con la cipolla affettata, 2 cucchiai di olio di oliva e un bicchiere di acqua.
Cuocerli coperti, su fuoco moderato. A fine cottura salarli.
In un'altra pentola versare gli altri 2 cucchiai di olio di oliva e rigirarvi il riso un paio di minuti. Aggiungervi un cucchiaio colmo di piselli cotti e farli insaporire nel riso amalgamando. Continuare la cottura del riso a risotto versando man mano 3 decilitri di acqua che bolle a parte e il sale necessario.
Quando il riso risulta cotto al dente, aggiungervi tutti i piselli rimanenti.
Se la minestra risulta troppo asciutta, bagnarla con due cucchiai di acqua bollente, far dare un bollore e servire morbido come un risotto.

Piselli in barattolo con patate

Piatto giornaliero e saporito, semplice da cucinare perché è facile procurarsi un barattolo di piselli in ogni occasione,

Piselli in barattolo con patate.

Per 4 porzioni: piselli in barattolo al naturale sgocciolati g 320, patate g 800, 4 pomodori maturi, 1 dado da brodo, 1 spicchio di aglio, burro g 30, olio di oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 1 ora e mezza per i piselli, 20 minuti per le patate.

Mettere i piselli in una pentola con 4 cucchiai di olio di oliva, 3 bicchieri di acqua, i pomodori a pezzettini e l'aglio tritato. Cuocerli coperti a fuoco moderato.
Sbucciare le patate e tagliarle a dadi. Sciacquarle e cuocerle in una pentola con coperchio insieme al burro e con un bicchiere e mezzo di acqua.
Quando i piselli risultano cotti, trasferire nella pentola le patate ancora un poco crude col loro liquido e farle finire di cuocere per altri 5 minuti. Salare.
Aggiungere il dado e servire lievemente brodoso.

Piselli in barattolo con spaghetti

I piselli in barattolo sono più saporiti di quelli surgelati. Infatti nelle cucine delle passate generazioni venivano molto usati per varie preparazioni.

Per 4 porzioni: piselli in barattolo al naturale sgocciolati g 320, spaghetti spezzati g 200, 1 cipolla novella, pancetta (facoltativa) g 40, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 1 ora.

In una pentola rosolare la cipolla a fettine sottili in 4 cucchiai di olio di oliva. Se piace aggiungervi la pancetta a cubetti e rigirarvela su fuoco moderato.

Mettere nell'intingolo i piselli e insaporirli per 5 minuti. Versarvi 3 bicchieri di acqua che bolle a parte, coprire e fare cuocere fino a quando 1 piselli risultano cotti. Alla fine della cottura giudicare se risulta necessario versare un altro bicchiere di acqua bollente per cuocervi la pasta. Al bollore calarvi la pasta spezzettata e rigirare di continuo per 8-10 minuti. Salare e servire asciutto.

Cicerchie, come prepararle

La cicerchia è una pianta leguminosa delle Papilionacee, dai semi commestibili il cui nome deriva dal latino "Cicercula". Poco conosciuta nei paesi ricchi.
Quelli poveri l'hanno sempre usata per preparare saporite minestre.
Ha un sapore tra il cece e il lupino e viene trattata come i fagioli e i ceci secchi.
Viene quindi cotta in acqua e poi condita a piacere. E opportuno tenerla a bagno in abbondante acqua fresca per almeno 15 ore per privarla del sapore amaro che contiene. Sciacquarla, cambiarne l'acqua e cucinarla a minestrone o a purè.

Cicerchie con broccoli

Per 4 porzioni: cicerchie g 320, 4 gambi di sedano, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 5, broccoli puliti g 400, sale.
Tempo di cottura: 3 ore e mezza

Mettere le cicerchie in una terrina, coprirle di abbondante acqua e tenerle a bagno tutta la notte per farle scaricare dell'amaro. Sgocciolarle, sciacquarle e trasferirle in una pentola con 3 litri di acqua; farle cuocere su fuoco moderato. Dopo un paio di ore versarvi circa mezzo litro di acqua che bolle a parte col sedano a pezzetti.
Quando risultano cotte, la scorza viene a staccarsi dal frutto che si dilata.
Scartare l'acqua di troppo e salarle. In una padella rosolare l'aglio nei 5 cucchiai di olio di oliva e versarne 3 cucchiai nelle cicerchie; far dare qualche bollore. Servirle lievemente brodose in un piatto concavo.
Contornarle con i broccoli lessati e conditi con i 2 cucchiai di olio avanzati dalla rosolatura.

Ceci, come prepararli

Pianta leguminosa delle Papilionacee, il cui nome deriva dal latino "Cicer-eris". Conosciuta già nelle culture antiche, originaria dell'Abissinia e dell'Asia centrale.
Il seme maturo del legume si vende essiccato, come gli altri legumi e viene cucinato a minestra. La sera prima i ceci vanno posti in una terrina coperti di acqua e con due cucchiaini di bicarbonato di sodio. Al mattino è preferibile non sciacquarli e cucinarli con altra acqua pulita dopo averli sgocciolati. Durante la cottura non vogliono aggiunte di acqua fredda.
Eventualmente aggiungere l'altra acqua dopo che abbia raggiunto il bollore.

Il tempo di cottura dei ceci varia dalle 2 ore e mezza alle 3 ore a seconda della qualità e del tempo del loro bagno col bicarbonato.
Oggi i ceci si trovano in commercio anche cotti nei barattoli. Coloro che non hanno molto tempo a disposizione per cuocerli, possono usare questi in barattolo insieme a un cucchiaio della loro acqua, unendoli alla salsetta indicata in ogni specifica ricetta.

Ceci a minestra

Per 4 porzioni: ceci g 330, pomodori pelati g 80, 1 cipollina, 1 peperoncino piccante, bicarbonato di sodio g 10, olio di oliva cl 4, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 3 ore.

La sera prima mettere i ceci in una terrina con due cucchiaini di bicarbonato di sodio e coprirli di acqua. Al mattino seguente scartare l'acqua, non sciacquare i ceci e trasferirli in una pentola con abbondante acqua fresca.
Metterli sul fornello e farli cuocere su fuoco moderato e coperti. (Eventualmente acquistare i ceci in barattolo già cotti ed evitarne la lunga cottura; usarli con un poco della loro acqua.) Quando risultano cotti salarli. In una piccola pentola far bollire la cipolla affettata in 3-4 cucchiai di acqua; attendere che l'acqua evapori e versarvi 4 cucchiai di olio di oliva. Fare lievemente rosolare la cipolla quindi aggiungervi i pomodori pelati e farli cuocere 2-3 minuti col sale necessario e col peperoncino.
Privare i ceci dell'acqua di troppo, quindi unire la salsetta di pomodoro e farla cuocere con i ceci per 5-6 minuti. Servire con crostini.

Ceci con lattuga

La delicata lattuga dà un gusto gradevole alla minestra di ceci.

Per 4 porzioni: ceci g 160, lattuga romana pulita g 320, pomodori pelati g 75, 1 spicchio di aglio, bicarbonato di sodio g 5, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 3 ore.

Mettere la sera prima i ceci in una terrina coperti di acqua e sciogliervi un cucchiaino di bicarbonato (v. “Ceci come prepararli” a p. 245).
Al mattino seguente scartare l'acqua, non sciacquare i ceci e trasferirli in una pentola con acqua pulita, coprire e farli cuocere a fuoco moderato. A fine cottura salarli. Se si preferisce, acquistare i ceci in barattolo già cotti e usarli con un poco della loro acqua.
Tagliare le lunghe foglie di lattuga romana in 4 parti e lessarle in acqua salata per 2 minuti. In una piccola pentola versare 3 cucchiai di olio di oliva, rosolarvi l'aglio tritato, aggiungervi i pomodori e far cuocere questa salsetta per 2-3 minuti.
Unire i ceci cotti con mezzo bicchiere della loro acqua di cottura e rigirarli su fuoco moderato per qualche minuto.
In una padella versare 2 cucchiai di olio di oliva, rosolarvi l'altro aglio tritato,

rigirarvi la verdura sgocciolata e farla insaporire.
Versare in una zuppiera i ceci caldi col loro sughetto e unirvi la verdura rosolata. Amalgamare e servire.

Ceci in barattolo con verdura

Per 4 porzioni: ceci cotti in barattolo al naturale sgocciolati g 230, broccoli di rapa puliti g 150, pomodori pelati g 70, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, tagliatelle all'uovo g 100, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

In una pentola versare 4 cucchiai di olio di oliva; rosolarvi l'aglio a fettine sottili quindi unirvi i pomodori e un poco di sale. Al bollore mettere nella pentola i ceci sgocciolati e rigirarli nel sughetto; versare mezzo bicchiere di acqua bollente, coprire e fare cuocere per 5 minuti. Aggiungere ai ceci un bicchiere colmo di acqua che bolle a parte e cuocervi le tagliatelle spezzettate rigirando di continuo e salando.
Trasferire i ceci con le tagliatelle nella zuppiera e aggiungervi la verdura tagliata grossolanamente e già lessata a parte in acqua salata. Amalgamare e servire.

Ceci in barattolo con pasta

Per 4 porzioni: ceci cotti in barattolo al naturale sgocciolati g 330, pomodori pelati g 200, 1 spicchio di aglio, vermicelli g 120, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

Versare in una pentola 4 cucchiai d'olio di oliva, rosolarvi l'aglio a fettine quindi aggiungere i pomodori pelati e cuocerli un paio di minuti col sale necessario. Mettervi i ceci sgocciolati, coprire e tenerli su fuoco moderato per 5 minuti rigirando.
Versare mezzo bicchiere d'acqua bollente e al bollore immergervi i vermicelli spezzettati e già lessati a parte molto al dente. Far dare un paio di bollori e servire asciutto.

Ceci con castagne dell'Umbria

In Umbria la tavola del Natale è arricchita dai «Ceci con castagne», una tradizione che ricorda la ricetta irpina «Lenticchie con castagne di Mirabella Eclano», v. p.239

Per 4 porzioni : ceci g 330, 20 castagne, 4 pomodori maturi, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, bicarbonato di sodio g 10, sale.
Tempo di cottura: 3 ore per i ceci, 20 minuti per le castagne.

La sera precedente mettere i ceci in una terrina con 2 cucchiaini di bicarbonato di sodio e coprirli di acqua. Al mattino scartare l'acqua del bagno e mettere i ceci in una

pentola. Versarvi 1 litro e un quarto di acqua fresca, 5 cucchiai di olio di oliva e aggiungervi l'aglio tritato e i pomodori a pezzettini.
Coprire e fare cuocere su fuoco moderato; a fine cottura salare. Se durante la cottura la pietanza si asciuga troppo, aggiungere un mezzo bicchiere di acqua che bolle a parte. (Se si preferisce, acquistare i ceci in barattolo già cotti al naturale e usarli con un poco della loro acqua.)
Sbucciare le castagne, coprirle di acqua lievemente salata e cuocerle evitando che si sbriciolino. Spellarle e unirle alla minestra di ceci verso la fine della loro cottura perché cuociano insieme al legume una quindicina di minuti.
Servire lievemente brodoso.

Ceci con la Tria del Salento

Nel Salento la pasta fatta in casa è chiamata Tria. Ha la forma delle tagliatelle e viene lavorata con la farina unita al farro e alcune volte alla semola o all'orzo. Nella Terra di Bari la pasta fatta in casa si chiama Laganella e nella Capitanata il dialetto la indica come le Laghene.
La Capitanata a Nord, la Terra di Bari al Centro e il Salento al Sud sono i 3 territori della Puglia chiamati così anche nel periodo borbonico e dell'Unità d'Italia. Anticamente l'Apulia romana era abitata dai Dauni , dai Peucezi e dai Messapi. Storie, miti ricordi, quel poco che si può dire in un libro di chicche e manicaretti, è scritto nelle ricette "Salsa con cacioricotta dell'antica Apulia", e "Pancotto con patate della Daunia" alle pp. 108 e 180.

Per 6 porzioni: ceci g 360,1 gambo di sedano, 1 carota, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, bicarbonato di sodio g 10, sale. Per la tria: farina bianca g 100, semola g 30, farina di farro g 20, 1 uovo, acqua cl 6, sale g 4 (oppure tagliatelle in confezione g 140). Tempo di cottura: 2 ore e mezza o 3.

La sera precedente mettere i ceci a bagno in una terrina con acqua; aggiungervi 2 cucchiaini di bicarbonato di sodio.
Al mattino scartare l'acqua del bagno, aggiungervi 1 litro e 1/2 di acqua fresca e cuocere i ceci su fuoco moderato e coperti. Se durante la cottura l'acqua si asciuga, aggiungerne dell'altra che bolle a parte. Se si preferisce, acquistare i ceci in barattolo al naturale già cotti e usarli con un poco della loro acqua.
Con gli ingredienti dati fare le tagliatelle come indica la ricetta «Pasta per la tria del Salento» a p. 121 e tagliare le tagliatelle della larghezza di 2 centimetri.
In una padella rosolare l'aglio in 5 cucchiai di olio di oliva, Aggiungervi la carota e il sedano a pezzettini e farli imbiondire. Quando i ceci risultano cotti giudicare se la quantità di liquido che rimane sia sufficiente a cuocervi le tagliatelle, per ottenere un piatto non troppo brodoso. Mettere nella pentola con i ceci l'olio con gli odori rosolati e fare insaporire per 4-5 minuti.
Versarvi l'acqua necessaria e al bollore cuocervi le tagliatelle. Salare e servire.

Ceci giganti

Vi è una qualità di ceci molto grandi e anche teneri.

Per 4 porzioni: ceci giganti g 200, mezza cipolla, 1 pomodoro, 2 coste di sedano, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, bicarbonato di sodio g 10, pasta mista spezzettata (facoltativa) g 120, sale.
Tempo di cottura: 2 ore e ½ o 3.

Se si gradisce aggiungere la pasta, la ricetta risulta idonea per 6 porzioni. Tenere la sera prima a bagno i ceci in acqua fresca con due cucchiaini di bicarbonato.
La mattina dopo scartare l'acqua e mettere i ceci in una pentola con un litro e un quarto di acqua pulita. Aggiungervi il pomodoro, il sedano e la cipolla a pezzetti, l'aglio tritato e 4 cucchiai di olio di oliva. Cuocere coperto su fuoco moderato. Alla fine della cottura salare. Se si gradisce unire alla minestra la pasta, versare nella pentola un bicchiere di acqua bollente e cuocervi 2-3 qualità di pasta che sono in casa, dopo averla spezzettata. Salare e servire asciutto.

Farinata di Firenze

Croccanti, saporose fettine da consumare accompagnando una minestra di verdure. Il dolce della cipollina novella compensa l'amaro della farina.

Per 4 porzioni: cipollina novella g 50, olio di oliva, cl 3. Per la farinata: farina di ceci g 130, burro g 20, acqua dl 2, sale g 4.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 200°.

In una terrina porre la farina di ceci; versarvi a filo un bicchiere di acqua fino a ottenere un amalgama denso come una crema. Aggiungere il burro e il sale.
Ungere di molto olio di oliva una teglia sottile del diametro di 22 centimetri e versarvi il composto.
Incastrarvi fettine sottili di cipolla ponendole ben distanziate tra loro. Mettere la teglia in forno già riscaldato al massimo. Quando si vede che la focaccia mostra segni di cottura al bordo, abbassare a 200° e cuocere per il tempo indicato.
La farinata deve risultare sottile e brunita.

Farinata alla napoletana

Per 4 porzioni: cipolla novella g 50, olio di oliva cl 3. Per la farinata: farina di ceci g 130, burro g 20, acqua dl 2, sale g 4. Per la salsa: succo di pomodoro g 120, olio di oliva cl 2, 1 spicchio di aglio, zucchero g 8, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 200°.

Preparare una salsetta cuocendo per 5-6 minuti il pomodoro, lo spicchio di aglio tritato, l'olio di oliva e il sale necessario. Dopo 5-6 minuti di cottura allontanare dal fuoco e aggiungervi lo zucchero.
Fare la farinata come indica la ricetta precedente «Farinata di Firenze».
Quando la focaccia viene tolta dal forno sottile e brunita, trasferirla in un piatto dal fondo piano e distendervi su tutta la superficie la salsetta calda.

Legumi a minestra

Legumi surgelati, buoni come quelli freschi in un amalgama ben riuscito.

Per 4 porzioni: fave surgelate g 250, piselli surgelati g 250, 1 cipolla, pancetta a cubetti g 50, burro g 40, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e ½ per le fave, 40 minuti per i piselli.

Mettere le fave ancora surgelate in una pentola con mezza cipolla affettata, 20 grammi di burro e versarvi un bicchiere e mezzo di acqua.
Coprire, fare cuocere moderatamente; 20 minuti prima della fine della cottura aggiungere 25 grammi di pancetta.
Cuocere i piselli ancora surgelati in mezzo bicchiere di acqua, con mezza cipolla affettata e 25 grammi di burro. Venti minuti prima della fine della cottura aggiungervi 25 grammi di pancetta. Unire i due legumi col loro sugo, salarli, farli insaporire per 1-2 minuti e servirli lievemente brodosi con crostini.

Legumi tutti in una minestra

Il buon gusto dei ceci unito al dolce dei piselli crea un ottimo amalgama di legumi.

Per 4 porzioni: fagioli con l'occhio g 160, lenticchie medie g 70, piselli surgelati g 100, ceci g 100, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, bicarbonato di sodio g 5, sale.
Tempo di cottura: 2 ore e 30 minuti per i ceci e i fagioli, 50 minuti per le lenticchie e i piselli.

Mettere i ceci a bagno in acqua col bicarbonato la sera prima. Al mattino scartare l'acqua, mettere i ceci in una pentola insieme ai fagioli, versare 8 decilitri di acqua, coprirli e cuocere su fuoco moderato. Dopo un'ora e mezza mettere le lenticchie e i piselli surgelati in un pentolino, versarvi 3/4 di acqua e portarli al bollore. Unirli quindi bollenti col loro liquido nella pentola con i fagioli e i ceci che vanno cuocendo, perché cuociano con essi per il tempo a loro necessario.
In un padellino rosolare l'aglio a fettine nei 4 cucchiai di olio di oliva e versare questo intingolo nella minestra quando i legumi saranno cotti.
Far insaporire il tutto per 5-6 minuti salando e servire brodoso.

Legumi con pasta

I due legumi uniti rendono il sugo saporoso e leggero.

Per 4 porzioni: Fagioli bianchi g100, lenticchie medie g 100, pomodori pelati g 120, 1 carota, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, tubetti g 120, sale.
Tempo di cottura: 3 ore per i fagioli, 50 minuti per le lenticchie.

Mettere i fagioli in una pentola, versarvi 1 litro di acqua e cuocerli per 1 ora e mezza. Dopo 30 minuti, in un altro pentolino mettere le lenticchie con la cipolla tritata finemente; versarvi mezzo litro di acqua e al bollore versarle col loro liquido nella pentola con i fagioli in cottura perché cuociano insieme ad essi per gli altri 50-60 minuti necessari. In una padella mettere la carota e l'aglio tritati, versarvi 4 cucchiai di olio di oliva e farli rosolare. Aggiungervi i pomodori pelati e fare cuocere la salsetta per 5-6 minuti salando. Quando i legumi risultano cotti salarli; lasciare nella loro pentola un bicchiere del fondo liquido di cottura e versarvi la salsetta preparata.
Al bollore, immergervi i tubetti e farli cuocere insieme ai legumi per 7-8 minuti mescolando di continuo. Servire asciutto.

Bilancia antica di ottone, a piatto.

Pasta alimentare

Pasta alimentare

La pasta, dal greco "Pàste" è l'antico miscuglio di acqua e farina di frumento o di semola. Vi è la pasta casalinga e quella industriale.
La pasta casalinga è la pasta all'uovo (in uso in Alta Italia, con la quale si preparano tortellini, ravioli, lasagne...), la pasta di grano tenero o duro (in uso nel Lazio e in Campania, con la quale si preparano fusilli, chitarrucci, gnocchetti...), la pasta con la semola (in uso in Puglia e Basilicata, con la quale si preparano orecchiette, troccoli, strascinati...).
La pasta industriale viene messa in commercio essiccata e può venire conservata molti mesi. Con essa si preparano i vari maccheroni (farfalle, penne, rigatoni, spaghetti...).
Della pasta non si conosce bene l'origine. I Greci e i Romani cucinavano i cereali per le loro focacce come si è rilevato dagli scavi di Pompei, la fascinosa città morta e risorta per iniziativa di Carlo III di Borbone. Apicio, il più famoso gastronomo romano vissuto sotto l'Impero di Augusto e di Tiberio, in un suo trattato di arte culinaria parla di focacce di pane e lagane (artos e laganon).
La pasta pare sia stata portata in Italia dagli Arabi, quando nell'826 occuparono la Sicilia arricchendola della loro civiltà e cultura.
Vi sono degli scritti di frate Salimbene da Adam che dice di aver mangiato dei ravioli in una festa di Santa Chiara a Parma nel 1284.
Con l'arrivo dei Normanni in Sicilia, iniziò un periodo di continue turbolenze a causa della rivalità fra cristiani e musulmani. All'avvento della dominazione sveva, Federico II volle porvi termine trasferendo nel 1222 una colonia di Saraceni nella Fortezza sveva di Lucera in Puglia; ne mandò altri a Nocera in Campania e presso le mura di Napoli.
Fu quindi Federico II a diffondere l'uso della pasta in Italia con i suoi Saraceni arroccati intorno al grandioso castello svevo della Luceria Saracinorum?....
A Napoli vi è una leggenda cantata da poeti e scrittori come Matilde Serao e Benedetto Croce, che parla di Cicho, il bello e fascinoso mago, che in quell'epoca inventò i maccheroni, e di Giovannella Di Canzio che gli rubò la ricetta.
Una leggenda con nome e data precisi; è quasi una storia vera perché coincide con quella di Federico svevo quando allontanò i Saraceni dalla Sicilia.
Era bello e ricco di danari e di fascino il giovane Cicho ma la sua vita dissoluta gli aveva fatto perdere gli onori e le belle donne da cui era circondato.

Non rassegnandosi a una vita infelice pensò di inventare qualcosa per riavere fama e gloria. Fu così che nei suoi pentoloni ricchi di erbe magiche e di filtri d'amore, immerse un giorno i... maccheroni.
Giovannella Di Canzio abitava vicino; sentì il profumo dei maccheroni e s'introdusse in casa di Cicho per scoprire il segreto della lavorazione. Comunicò poi quest'arte al marito che era uno dei servi nelle cucine del re.
E così i maccheroni vennero imbanditi sulla tavola reale e Federico II li gradì sulle sue mense di Napoli e della Puglia. Giovannella in punto di morte confessò il suo furto e la leggenda napoletana, per far terminare la storia con giustizia, ogni sabato sera, a mezzanotte fa tornare Cicho, vestito di un bianco luminoso, nella sua casa non da povero come morì, ma da ricco fantasma creatore dei maccheroni.
Giovannella viene castigata perché rimane china a girare con il mestolo la pasta che cuoce nei pentoloni. Il diavolo (era stato lui ad indurre Giovannella a rubare la ricetta) resta anch'egli inginocchiato ad agitare il ventaglio per ravvivare la fiamma sotto l'acqua nel pentolone.

Farfalle con i gamberi

Un sughetto saporitissimo ottenuto dalla salsetta di aglio e olio col gambero.
Il pomodoro deve dare solo il colore, non il sapore.

Per 4 porzioni: farfalle di grano duro g 250, gamberi senza testa freschi o surgelati g 300, pomodori pelati g 50, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo d cottura: 2 minuti per la salsetta, 7 minuti per i gamberi.

Sgusciare i gamberi e privarli delle zampe (v «Gambero, come prepararlo», p. 413). In un pentolino versare 4 cucchiai di olio di oliva; porvi uno spicchio di aglio tritato e farlo rosolare. Aggiungere i gamberi, coprire e cuocere a calore molto moderato facendo attenzione a non fare seccare i crostacei.
In un pentolino a parte cuocere una salsetta con un cucchiaio di olio di oliva, l'altro spicchio di aglio tritato, il pomodoro e il sale. Dopo 2-3 minuti di cottura versarla nel pentolino con i gamberi. Far dare un solo bollore e condire con questo sugo le farfalle lessate avendo l'accortezza, nel trasferire nella zuppiera la pasta, di mettere in evidenza i gamberi. Se i gamberi sono surgelati farli scongelare del tutto, sgusciarli e privarli delle zampe. Senza sciacquarli, cucinarli come quelli freschi.

Farfalle col verde cavolino

La pasta alimentare, unita a verdure, pesci, legumi, invita alla creazione di infiniti piatti gradevoli come questo con i saporiti cavolini di Bruxelles.

Per 4 porzioni: cavolini di Bruxelles surgelati g 450, 1 grande cipolla novella, farfalle di grano duro g 220, 1 dado da brodo, olio di oliva cl 5, sale.

Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

Lessare i cavolini ancora surgelati ponendoli in acqua fredda salata. Quando raggiungono il bollore, farli cuocere per 5 minuti. Con un coltellino dividerli in due. In una padella porre la cipolla affettata in 5 cucchiai di acqua; quando questa si asciuga versarvi 5 cucchiai di olio di oliva e farvi imbiondire la cipolla rigirandola per un minuto su fuoco moderato. Aggiungervi i cavolini e rosolarveli.
Lessare la pasta al dente, sgocciolarla e trasferirla in una zuppiera versandovi il dado sciolto in due cucchiai di acqua bollente.
Aggiungervi subito la verdura calda col suo condimento, rigirare e servire asciutto.

Coccioloni con carciofi

E' un piatto genuino e delicato.

Per 4 porzioni: 4 carciofi, coccioloni g 200, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, 1 limone, sale.
Tempo di cottura: 25 minuti per i carciofi.

Pulire i carciofi e tagliarli a spicchi (v. “Carciofo come prepararlo” a p. 820). Cuocerli coperti in una padella con 5 cucchiai di olio di oliva, uno spicchio di aglio intero e un bicchiere di acqua. A fine cottura salarli. Non farli asciugare del tutto quindi ridurli a pezzettini. Cuocere i coccioloni al dente, trasferirli in una zuppiera e versarvi i carciofi col loro sughetto. Amalgamare e servire caldo.

Pastina sostanziosa

Per una colazione veloce e completa, al rientro dalla scuola o dal lavoro.

Per 4 porzioni: tubetti g 250, 3 tuorli di uova, pomodori pelati g 500, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per la salsa.

Cuocere una salsa con i pomodori, l'aglio intero, 4 cucchiai di olio di oliva e il sale necessario. Lessare i tubetti molto al dente e versarli nel sugo in ebollizione; far dare un solo bollore. Aggiungervi i tuorli, girare energicamente con un cucchiaio di legno. Servire umido e caldo.

Pasta con fagiolini

Non è raffinato ma è saporoso il gusto amaro dei fagiolini sulla pasta.

Per 4 porzioni: fagiolini in scatola sgocciolati g 300, 1 cipolla, pomodori pelati g 300,

sigarette g 220, pecorino grattugiato g 20, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

In pochissima acqua salata che bolle immergere i fagiolini e far dare un solo bollore.
In una padella versare 5 cucchiai di olio di oliva e 5 di acqua.
Farvi cuocere la cipolla affettata quindi, quando l'acqua si asciuga, fare imbiondire la cipolla. Deve divenire bruna; aggiungervi i pomodori e farli cuocere per 7-8 minuti. Mettere nella salsetta i fagiolini, coprire e cuocere per 5 minuti, rigirandoli senza sciuparli. Lessare la pasta al dente, condirla col pecorino e trasferirla in una zuppiera. Unire i fagiolini caldi col loro condimento, amalgamare e servire asciutto.

Pasta con cicoria surgelata

Paesana e saporita.

Per 4 porzioni: cicoria surgelata g 440, gnocchetti sardi g 200, pomodori pelati g 320, 2 scalogni (o 1 cipollina), 1 peperoncino piccante, olio di oliva cl 4, pecorino grattugiato g 25, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

In una larga padella porre gli scalogni (o la cipollina) affettati sottilmente; farli imbiondire in 4 cucchiai di olio di oliva. Aggiungervi i pomodori pelati, il sale e fare cuocere per 6-7 minuti.
Fare scongelare del tutto la verdura. Lessarla in acqua salata per 5-6 minuti.
Scolarla e porla nella salsa di pomodoro col peperoncino piccante.
Coprire e farla insaporire per 6-7 minuti rigirandola. Cuocere al dente gli gnocchetti in acqua salata; scolarli e travasarli in una zuppiera. Versarvi la verdura calda con tutto il suo sugo di pomodoro. Rigirare e servire col pecorino.

Pasta con broccoli surgelati

Le minestre con verdure surgelate risultano saporite perché la verdura è stata selezionata con cura per essere conservata sotto ghiaccio e perché l'attenzione rivolta alla preparazione del piatto con prodotti surgelati deve essere scrupolosa per ottenere un buon risultato.

Per 4 porzioni: fiori di broccolo surgelati g 600, spaghetti g 250, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 7-8 minuti complessivamente.

Fare scongelare completamente la verdura. Immergerla in acqua salata che bolle insieme agli spaghetti spezzettati. Fare cuocere, quindi scolare in un colapasta.
I fiori di broccolo si frantumano ma conferiscono tutto il loro umore alla pasta.
In una larga padella versare 6 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio a fettine

sottili. Unire la pasta con i broccoli e rigirarvela per un minuto su fuoco vivace. Servire caldo.

Pasta con patatine surgelate

Pasta e patate è una caratteristica ricetta italiana. E' questa una versione sbrigativa e ugualmente ottima da preparare con le patate surgelate.

Per 4 porzioni: patate surgelate sbucciate g 400, tubetti g 175, 1 cipolla, mezzo dado da brodo, olio di oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 7-8 minuti.

Le patate surgelate da cuocere in acqua devono venire prima scongelate altrimenti si ammollano. Metterle quindi in un colapasta perché perdano tutto il ghiaccio.
In una pentola versare 4 cucchiai di olio di oliva e 2 di acqua. Unire la cipolla affettata e farla cuocere. Quando l'acqua si asciuga attendere un paio di minuti che la cipolla imbiondisca nell'olio di oliva.
Versarvi quindi due bicchieri colmi di acqua fredda e le patate scongelate tagliate a grossi dadi. Aggiungere il mezzo dado e, al bollore, versarvi i tubetti e cuocerli con le patate rigirando delicatamente. Salare e servire asciutto.

Pasta con broccolo romano

A Roma vi sono dei broccoli color pisello dalla forma del cavolfiore, a piramide. Cucinati con la pasta e l'acciuga conferiscono un ottimo gusto al piatto. Non se ne risentano i Palermitani se abbiamo... rubato la loro ricetta col broccolo di Sicilia per darla al... broccolo di Roma (v. <Pasta riposata di Palermo> a p. 263).

Per 4 porzioni: broccoli-cavoli puliti g 600, pasta mista spezzettata g 210, uva passa g 45, alici salate pulite g 40, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti per il broccolo romano.

Scartare il torso di troppo al broccolo-cavolo romano e intaccare a croce il rimanente perché cuocia insieme alle sue cime più tenere.
In una padella versare 4 cucchiai d'olio di oliva, riscaldarlo e rigirarvi la verdura lessata in acqua salata. Rosolarla un paio di minuti quindi aggiungervi l'uva passa e le alici pulite e schiacciate a poltiglia. Fare insaporire il tutto su fuoco moderato.
Recuperare 2-3 qualità diverse che sono in casa di pasta di grano duro (spaghetti, rigatoni, pasta corta) e spezzettarla. Lessarla e trasferirla in una zuppiera. Aggiungervi la verdura calda col suo sughetto, amalgamare e servire.

Pasta con i broccoli baresi

Per 4 porzioni: rosette dei broccoli di Bari pulite g 200, cavolfiore pulito g 300,

spaghetti spezzati g 120, 1 cipolla, brodo di manzo L. ½ , olio di oliva cl 3, parmigiano grattugiato g 30, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti per il cavolfiore.

In una pentola mettere la cipolla affettata con mezzo bicchiere di acqua e farla cuocere; quando l'acqua si asciuga versare 3 cucchiai di olio di oliva e fare lievemente imbiondire la cipolla. Quindi sistemarvi il cavolfiore diviso nei suoi germogli piccolini ponendo il loro torso a contatto della pentola.
Coprire e cuocere moderatamente scuotendo di tanto in tanto il recipiente senza girare la verdura perché i fiori non si frantumino. Dopo 3-4 minuti versare mezzo litro di acqua bollente, salare, coprire e fare cuocere il cavolo, (v. «Cavolo, come prepararlo» a p. 806).
Lessare per 4 minuti le rosette dei broccoli di Bari, dopo avere inciso a croce i loro torsi. Unirle al cavolfiore cotto e ormai bene asciugato sul fuoco.
Nella stessa pentola versare mezzo bicchiere di acqua bollente con dentro un dado da brodo (oppure versare del brodo) e al bollore cuocervi gli spaghetti.
Servire lievemente brodoso con del parmigiano in formaggiera.

Pasta con broccoli siciliani

I *broccoli della Sicilia somigliano a quelli della Puglia ma il loro torso è meno lungo ed hanno un altro sapore; sono anche diversi dai broccoli di Bari* *(v. «Broccolo, come prepararlo» a p. 788).*

Per 4 porzioni: broccoli di Sicilia puliti g 750, sigarette g 240, pomodori pelati g 150, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 6, pecorino grattugiato g 20, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

Scartare il torso duro dei broccoli; incidere il rimanente a croce perché cuocia insieme alle sue cime. Lessare i broccoli in acqua salata e scolarli.
In una larga padella rosolare in 6 cucchiai di olio di oliva l'aglio a fettine sottili; unire i pomodori e farli cuocere per 2-3 minuti col sale necessario. Rigirare in questo sugo, su fuoco vivace, la verdura un paio di minuti.
Trasferire in una zuppiera la pasta lessata al dente, condirla col pecorino e quindi rigirarvi la verdura calda col suo condimento e servire.

Pasta con cicoria

Piatto rustico, dal gusto amaro della cicoria addolcito dal pomodoro.

Per 4 porzioni: penne piccoline g 200, cicoria pulita g 200, pomodori pelati g 250, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 3, pecorino grattugiato g 25, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

In una pentola cucinare per 10 minuti una salsetta con i pomodori pelati, l'aglio tritato, 3 cucchiai di olio di oliva e il sale. Aggiungervi la cicoria lessata e tagliuzzata e farvela insaporire per 5-6 minuti coperta.
Lessare le pennette al dente, scolarle e unirle nella pentola con la verdura.
Rigirarle su fuoco vivace per un minuto e servire con del pecorino in formaggiera.

Pasta con verza

Per 4 porzioni: verza pulita g 700, conchigliette g 200, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti per la verza.

In una pentola versare 5 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio a fettine. Aggiungervi la verza tagliuzzata e rigirarvela per 6-7 minuti (v. «Verza come prepararla» a p. 797). Versarvi 1/2 litro di acqua salata che bolle a parte e cuocere per 40 minuti. Quando la verza risulta cotta aggiungere la pasta cruda e cuocervela rimestando di continuo fino a cottura ultimata.
(Naturalmente se la minestra di verza è troppo asciutta, prima di aggiungere la pasta versarvi mezzo bicchiere di acqua bollente.)
Considerare che la pasta deve risultare al dente ma la verdura del tutto asciutta per potere conferire il suo umore alle conchigliette.

Pasta con cavolo e zucchine

Per 4 porzioni: cavolfiore g 400, zucchine g 400, patate g 600, bucatini spezzati g 100, 1 cipolla, 2 pomodori maturi, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 45 minuti complessivamente.

In una pentola versare 4 cucchiai di acqua e 4 di olio d'oliva; aggiungervi la cipolla a fette e farla cuocere. Quando l'acqua si asciuga, farla lievemente imbiondire. Aggiungere i pomodori a pezzettini insieme al cavolfiore diviso nei suoi vari germogli; i piccoli torsi dei germogli tagliarli a pezzettini.
Coprire e fare cuocere per 10 minuti. Versare mezzo litro di acqua, le patate e le zucchine rese a dadini, coprire nuovamente e cuocere per altri 30 minuti su fuoco moderato. Salare; lessare i bucatini spezzati in 5 parti, unirli alle verdure, far dare un solo bollore al tutto e servire asciutto.

Pasta con broccoletti paesani

I broccoletti scuri di cui vengono tagliate solo le cime tenere, sono lievemente amari ma molto saporiti. Conferiscono un ottimo sapore a un piatto dalla presentazione casereccia.

Per 4 porzioni: cime di broccoletti neri pulite g 500, bucatini spezzati g 300, 1 peperoncino, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti complessivamente.

In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio a fettine. Aggiungervi la verdura lessata, il peperoncino spezzettato e rigirarveli un paio di minuti. Tagliare in 4 parti i bucatini, lessarli in acqua salata e trasferirli in una zuppiera. Unirvi la verdura rosolata, amalgamare e servire.

Pasta e zucchine popolare

Saporita come molti piatti popolari.

Per 4 porzioni: zucchine piccole con i loro fiori kg 1, penne piccoline g 200, pomodoro concentrato g 25, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti per le zucchine.

In una larga padella versare 6 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio tritato. Unire le zucchine tagliate a fiammifero, coprire e cuocere per 3-4 minuti. Aggiungere i fiori di zucchina e continuare la cottura per altri 7-8 minuti rigirando di tanto in tanto. Aggiungere il concentrato di pomodoro, salare e fare insaporire. Lessare al dente la pasta quindi unirla lievemente brodosa alle zucchine cotte. Mescolare e servire.

Pasta e zucchine delicata

Alcune volte si desidera gustare un piatto semplice che soddisfi lo stomaco delicato.

Per 4 porzioni: zucchine kg 1, spaghetti sottilissimi spezzettati g 160, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti per le zucchine.

Tagliare a fiammifero le zucchine e cucinarle coperte in una larga padella con 4 cucchiai di olio di oliva, 2 cucchiai di acqua e il sale necessario. Lessare la pasta, trasferirla in una zuppiera e versarvi la verdura calda col suo condimento.

Pasta e patate della cucina di Napoli

E' un gustoso e giornaliero piatto napoletano. Come tutte le pietanze che riscuotono successo, anche questa pasta e patate viene preparata in diversi modi, secondo il tocco personale di chi la cucina.

Per 4 porzioni: patate g 640, tubetti g 220, 2 cipolline, olio di oliva cl 3, sale. Per la salsetta: pomodori pelati g 140, 1 peperoncino, 1 spicchio di aglio, pancetta g 80, sale. Tempo di cottura: 20 minuti complessivamente.

In una pentola versare 3-4 cucchiai di acqua e 2 di olio di oliva; porvi le cipolline a fettine e farle cuocere. Quando l'acqua si asciuga fare lievemente imbiondire le cipolle per 3-4 minuti. Allungare l'intingolo con 1 bicchiere di acqua fredda; aggiungervi le patate tagliate a dadini, salare, coprire e fare cuocere moderatamente per 12-13 minuti. In una casseruola a parte cuocere una salsetta rosolando l'aglio tritato in un cucchiaio di olio di oliva; aggiungervi la pancetta e farla insaporire. Mettere quindi anche i pomodori pelati, il peperoncino spezzettato e fare cuocere per 5-6 minuti salando il necessario.
Lessare i tubetti al dente, scolarli, trasferirli nell'intingolo con le patate e far dare un solo bollore. Allontanare dal fuoco, rigirarvi la salsetta calda e servire asciutto.

Pasta e patate della Capitanata

La cucina semplice pugliese si rispecchia in questa cottura di pasta con patate.

Per 4 porzioni: patate g 500, pasta corta g 150, 2 gambi di sedano, pomodori maturi g 80, 1 cipolla g 150, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti complessivamente.

Tagliare a piccoli dadi la cipolla, a pezzetti il sedano e cuocerli in 3 cucchiai di acqua quindi aggiungervi 4 cucchiai di olio di oliva e farveli rosolare. Unire i pomodori a pezzetti e cuocerli per 7-8 minuti col sale necessario.
Versare quindi un bicchiere di acqua insieme alle patate tagliate a dadi, coprire e fare cuocere a fuoco moderato.
Lessare a parte la pasta, unirla alle patate cotte, far dare un bollore e servire.

Pasta e cavolo di Bari della nonna di Aldo

Sono sempre le nonne a lasciare ricordi che fanno rivivere quel mondo passato racchiuso in un alone di fumo che si allontana sempre più verso l'alto.
Ed è da quell'alone che la nonna invita Aldo a cucinarsi il saporitissimo piatto barese di Pasta e cavolo con acciughe che gli preparava a Lucca.
Illustre città, colonia romana, Lucca conserva i resti di un ampio Anfiteatro.
Fu nel XII e XIII secolo che Lucca raggiunse una grande importanza artistica grazie alla fabbricazione della seta e alle sue Signorie che stipendiarono, appoggiarono artisti. Vennero erette Fortezze, Ville, Palazzi; oggi nel suo Museo nazionale vi sono reperti archeologici, pitture, sculture, stoffe di seta e nel palazzo della Prefettura vi è la pinacoteca ricca di ritratti medicei, dipinti, sculture dall'epoca romana alla rinascimentale che offrono il panorama delle opere artistiche lucchesi.

Con l'arrivo di Napoleone Lucca nel 1805 fu Principato di Elisa Bonaparte sorella dell'Imperatore e man mano nel tempo l'aspetto della città iniziò a mutarsi.
Ma la rossa cortina coronata di verde che racchiude il centro antico della città è ancora là, a proteggerla. Avviata dal III secolo a. C. con la costruzione di mura romane, iniziò nel 1504 la nuova costruzione che durò più di un secolo per adempiere questa grande opera di difesa, nel suo giro completo intorno la città.

Per 4 porzioni: cavolfiore pulito g 440, pasta mista spezzata g 180, 2 acciughe sott' olio g 16, 1 spicchio di aglio, pane grattugiato g 40, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 15-20 minuti per il cavolfiore.

Lessare il cavolfiore in acqua salata, dopo avergli inciso il torso a croce perché cuocia insieme alle sue cime più tenere.
Scolarlo con un mestolo forato e trasferirlo in una zuppiera.
Nella stessa acqua cuocere la pasta, scolarla e unirla al cavolfiore; mescolare i due ingredienti tra loro. In un pentolino versare 5 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio a fettine. Unire il pane grattugiato e farvelo imbiondire. Aggiungere all'intingolo le acciughe pulite e tritate e con un cucchiaio rigirarvele; renderle come una salsa cremosa. Versare il tutto sulla pasta col cavolo in zuppiera, amalgamare e... ricordarsi che per le nonne la cucina era un'arte.

Pasta con cavolo della Calabria

Pasta con cavolo della Calabria.

Piatto buonissimo dal colore rosa, secondo l'usanza calabrese di aggiungere poco pomodoro nelle minestre. La cucina è legata alle vicissitudini della terra in cui nasce. La cucina della Calabria è povera ma pur sempre di gusto e di gradimento. I piatti sono lavorati con semplicità e privi di intingoli sofisticati, tipici di preparazioni di alto livello. Questi appartengono alle regioni che hanno vissuto periodi di sfarzo, di storia illustre, di movimento di arte e cultura. Abitata fin dall'epoca della pietra, nel VII secolo a. C. gli abitanti dell'entroterra accettarono di buon grado la civiltà della Magna Grecia che si andava sviluppando. I Greci fondavano colonie nelle terre bagnate dal mare (Crotone, Sibari, Reggio) e, per mantenere con la loro Madre-Patria (la Grecia) i vincoli religiosi e culturali, crearono l'Anfizionia: era una associazione durante la quale i capi delle varie colonie si riunivano e si prodigavano tra loro per mantenere salda l'unione delle

Leggi religiose, morali, politiche dei loro vari Stati.
Con quest'opera diffusero, nelle nostre città colonizzate, la loro civiltà che dette motivo ai Latini di chiamare "Magna Grecia" le città del Meridione d'Italia !!
Dovremmo anche noi oggi praticare questa Anfizionia per dare nel nostro paese l'unione di Leggi tra i vari partiti politici e rendere Magna anche oggi l'Italia, come lo fu all'epoca nel nostro Mezzogiorno.!
Chiamata Brezia dai Bruzi che la abitarono, la Calabria sotto l'Impero di Augusto fu chiamata Bruzio, quindi nel VI secolo Calabria. Durante la dominazione bizantina (dal VI secolo al 1060) i monaci di S. Basilio della Sicilia si rifugiarono in Calabria a causa delle continue invasioni arabe. I loro Monasteri contenevano un grande patrimonio di opere antiche di lettere e scienze dello scrittore e uomo di Stato dei Goti, Cassiodoro del 468. E fu questa cultura a dare, alla Calabria, natali a uomini dotti che furono poi maestri del Petrarca, del Boccaccio...
Dopo la dominazione normanna e sveva (che sviluppò l'agricoltura) gli Angioini e Aragonesi concentrarono i valori di cultura e arte nella Napoli Capitale. Ma la Calabria continuò a dare uomini illustri (Cecco Simonetta fu uomo di Stato con gli Sforza a Milano, Giovanni Paolo Parisio insegnò in molte scuole italiane, Pomponio Leto filologo fondò l'Accademia romana....).
Il continuo passaggio sotto dominazioni straniere stancò la popolazione portandola al brigantaggio fin quando Vittorio Emanuele II rese l'Italia Unita.

Per 4 porzioni: cavolfiore pulito g 520, pasta corta g 220, pomodori maturi g 50, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 4, pecorino grattugiato g 20, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Incidere a croce il torso del cavolfiore e lessarlo in acqua salata.
In una larga padella versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio tritato. Aggiungervi il poco pomodoro tagliato a cubetti e farlo bollire, quindi unire il cavolfiore a pezzettini e rosolarli nell'intingolo per 7-8 minuti.
Il cavolfiore si frantuma e la pasta risulterà saporita perché del tutto ricoperta dalla verdura, secondo l'antica usanza calabrese.
Lessare quindi la pasta al dente, passarla nella padella col cavolo ben cotto e rosolato e rigirarla su fuoco moderato un paio di minuti.
Servire accompagnando col pecorino in formaggiera.

Pasta con la mollica di Sinopoli

Sembrerebbe un piatto da non considerare perché povero, semplice, non lavorato. Eppure la mollica non rosolata, l'olio di oliva crudo conferiscono un gusto ottimo e genuino a questa pasta di Sinopoli in Calabria, soprattutto se la preparazione è eseguita con arte e con amore.
Sinopoli è un paese vicino Reggio, circondato di terre ricche di grano e di olivi giganti, secolari. Il paese è composto di 3 nuclei. Quello originario è della vecchia

Sinopolum medioevale, oggi meno abitata della Sinopoli superiore e inferiore.
I Greci iniziarono a fondare le loro colonie proprio da quel punto delle coste.
La terra della Calabria è ricca di monti e rilievi, di aspre valli, di rovinosi torrenti.
Un altopiano stupendo è nel centro della Calabria, vicino Cosenza, è l'Altopiano della Sila, dai fianchi solcati da corsi di acqua, caratterizzato da rocce cristalline coperte di stupendi alberi. Faggi, pini, formano vergini foreste, laghi tranquilli si susseguono. Corsi di acqua dividono questa terra montuosa in Sila Greca, Sila Grande e Sila Piccola. Nel cuore della Grande vi sono centri dotati di alberghi e laghi che attendono il turista volenteroso a visitarli.

Per 4 porzioni: spaghetti g 280, olive nere g 80, pane grattugiato g 80, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 7 minuti per gli spaghetti.

È chiamata mollica ma è pane grattugiato. La ricetta antica naturalmente intende quel pane brunito nel forno e grattugiato in casa, non finemente, come invece quello che oggi si trova in commercio.
Lessare la pasta con abbondante sale nell'acqua. Trasferirla in una zuppiera e amalgamarvi il pane. Versare a filo 4 cucchiai di olio di oliva crudo; mescolare, aggiungervi le olive snocciolate e servire.

Pasta riposata di Palermo (Pasta arripustata di Palermo)

E' chiamata «arripustata» una pasta lasciata riposare e gustata il giorno dopo. Viene lavorata con i broccoli di Sicilia, quelli a forma di cavolo, di color pisello e che in superficie hanno sfumature di un viola intenso.
Ricetta antica di Michele Silvestri, cucinata nell'antica Metropoli della Sicilia, regione situata in quella posizione incantevole che le conferisce un clima mite.

Pasta riposata di Palermo.

Fu colonia dei Fenici e conquistata dai Romani; ma furono gli Arabi, arrivati nell'isola nel IX secolo, a determinarvi la loro civiltà.
Nel 948 fecero Palermo Capitale dell'isola e la resero importante politicamente ed economicamente. La popolarono, arricchirono di mercati, industrie. Amanti dei dolci, elaboravano in Sicilia gelati, creme; divennero dei veri pasticcieri. Persino alcuni Sultani si dedicavano alla cucina e ne scrissero trattati. Affermazioni di studiosi confermano che sono stati gli Arabi a portare in Italia la lavorazione della

pasta.
Con i Normanni Palermo raggiunse un massimo splendore politico, artistico, culturale; magnifici edifici vennero costruiti, non fu tralasciata la tradizione artistica arabo bizantina. Il Palazzo reale costruito dagli Arabi nel IX secolo rispecchia tutta la storia del fascinoso passato di Palermo. Federico II ne fece la Reggia della sua cultura e Palermo divenne la culla della poesia. Lo "Stil Novo" creato dal Re nacque in questa città. "La Scuola poetica siciliana" si chiamò quell'ambiente a Corte in cui letterati, poeti insieme a Federico e a tutti i suoi figli, parlavano in volgare, quel dialetto siciliano pugliese che dette inizio alla nuova e nobile lingua italiana adottata poi dai nostri grandi letterati.
Mal governata invece dagli Angioini e dagli Spagnoli, dopo il breve Regno di Vittorio Amedeo di Savoia (1713-18), la Sicilia fu sotto i Borbone.
Re Ferdinando nel 1815 prese il titolo di Re Delle Due Sicilie.
La rivoluzione carbonara a Napoli nel 1820 fu sentita nell'animo dei Siciliani; il pensiero politico unitario di Giuseppe Mazzini trovò comprensione nell'isola. Carlo Alberto di Savoia aveva iniziato la Guerra d'Indipendenza, la Sicilia cospirava e insorgeva per la libertà col motto "L'Italia e Vittorio Emanuele". Garibaldi comprese che in Sicilia avrebbe trovato l'appoggio del popolo e fu così che l'11 Maggio del 1860 sbarcò a Marsala.
Il voto di maggioranza portò la Sicilia unita al Regno d'Italia e nel Marzo del 1861 Vittorio Emanuele II fu proclamato Re d'Italia.

Per 4 porzioni: broccoli di Sicilia puliti g 500, maltagliati g 200, 6 alici salate, uva passa g 40, burro g 20, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti per i broccoli, 8 minuti nel forno a 200°.

Procurarsi l'uva passa scura, lievemente acidula. Lavare e spinare le alici salate, quindi ridurle in pasta. Lessare i broccoli in acqua salata e sgocciolarli.
Versare in una padella 4 cucchiai di olio di oliva, e rosolarvi i broccoli per un paio di minuti. Aggiungervi le alici spappolate, l'uva passa e rigirare il tutto per 2-3 minuti su fuoco moderato. Unire la verdura con tutto il suo intingolo alla pasta lessata e amalgamarvela. Sistemarla in una teglia imburrata.
Infornare in forno già caldo e contare il tempo da quando la teglia mostra bollicine di cottura al bordo. Per rendere veramente «arripustata» la pasta, il giorno dopo riscaldarla in forno e servirla (v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54).

Pasta con acciughe di Palermo

Questo piatto con le acciughe, stranamente, viene chiamato a Palermo «Pasta alla milanese», pur se della cucina di Milano non ha nulla. Forse l'appellativo viene per la mollica che è molto in uso a Milano e che, grattugiata e abbrustolita, è un ingrediente essenziale in questo piatto .

Per 6 porzioni: linguine g 420, acciughe sott'olio sgocciolate g 240, pomodoro concentrato g 220, pomodori pelati g 150, uva passa e pinoli g 70, pane grattugiato g 100, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti.

Sgocciolare le acciughe e tritarle finemente con un coltello per renderle come una crema. Per 2-3 minuti mantecarle in un padellino nei 5 cucchiai di olio di oliva, su fuoco moderato. Non farle seccare, girarle di continuo con un cucchiaio di legno allontanando e rimettendo il pentolino sul fuoco. Aggiungervi il pomodoro concentrato sciolto in un cucchiaio di acqua calda e rigirarvelo per un minuto. Unire quindi i pomodori pelati, l'uva passa, i pinoli e fare cuocere coperto a fiamma moderata. Fare attenzione che non bruci perché il concentrato di pomodoro si asciuga subito; la fiamma molto bassa e il continuo mescolare evitano che questo avvenga.
Non salare e allontanare la salsa dal fuoco dopo 12-13 minuti di cottura.
Mettere sulla leccarda del forno il pane grattugiato e tenervelo 10 minuti alla temperatura di 180°. Con due cucchiai di legno rigirarlo e farlo diventare di color tabacco. Quindi sistemarlo in una formaggiera.
Lessare le linguine al dente in acqua salata, condirle con la salsa calda e servirle accompagnate dal pane grattugiato in formaggiera. Il commensale lo deve spolverizzare nel proprio piatto per completamento della portata.

Pasta con acciuga in bianco

Anche questo è un antico piatto caratteristico di Palermo, stuzzicante e saporito.

Per 6 porzioni: linguine g 420, acciughe sott'olio sgocciolate g 150, uva passa e pinoli g 70, pane grattugiato g 120, olio di oliva cl 7, sale.
Tempo di cottura: 3 minuti per la salsetta.

Porre sulla leccarda del forno il pane grattugiato e tenervelo alla temperatura di 180° per 10 minuti fino a quando risulta di color tabacco. Rigirarlo spesso.
Versare 7 cucchiai di olio di oliva in un padellino e con un cucchiaio di legno mantecarvi le acciughe ben lavate e tritate a crema con un coltello. Non farle seccare; allontanare la pentolina dal fuoco mentre si girano quindi riaccostarvela su fiamma moderata. Dopo un paio di minuti aggiungervi l'uva passa e i pinoli; il sugo diventa liquido e di color bruno. Allontanarlo quindi dal fuoco.
Lessare al dente le linguine in acqua salata, condirle di questa salsetta e amalgamarvi il pane tostato. Servire caldo.

Bucatini cacio e pepe alla romana

I veri bucatini romani al cacio e pepe escludono ogni condimento.
La loro caratteristica sta nell'unione della pasta col pecorino e col pepe.

A Napoli vi aggiungono sopra le foglie di basilico.

Per 4 porzioni: bucatini g 280, ½ mazzetto di basilico (facoltativo), pecorino romano grattugiato g 40, sale e pepe.
Tempo di cottura: 7 minuti per i bucatini.

Lessare la pasta in acqua salata. Lievemente grondante di acqua porla in una zuppiera e condirla prontamente con il formaggio ed il pepe.

Bucatini con cavolo alla napoletana

Gustosissimo piatto napoletano che appartiene a quelle ricette caserecce che erano caratteristiche delle passate generazioni.

Per 4 porzioni: bucatini g 180, cavolfiore g 340, 2 pomodori maturi, 1 cipollina, pancetta g 40, parmigiano g 20, olio di oliva e burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti complessivamente per il cavolfiore.

Fare un taglio a croce sul torso del cavolfiore dopo averne scartata la parte più dura. Lessarlo soltanto per 7-8 minuti in acqua salata che bolle.
Quando è freddo dividerlo nei suoi germogli e tagliare il torso a cubetti.
In una pentola cuocere la cipollina in 3-4 cucchiai di acqua fino a quando questa si asciuga. Quindi aggiungervi la pancetta a dadini, l'olio e il burro e fare imbiondire lievemente la cipolla e la pancetta. Aggiungere il cavolfiore e rigirarvelo per una decina di minuti su fuoco moderato. Unirvi i pomodori a pezzettini senza il loro liquido e amalgamare cercando di non sciupare troppo la verdura.
Lessare al dente i bucatini spezzati in 4 e trasferirli in un piatto concavo da portata. Condirli col parmigiano quindi unirvi il cavolfiore col suo sughetto e amalgamare il tutto servendosi di due cucchiai di legno. Per il cavolfiore è consigliata una cottura molto al dente perché possa risultare tenace pur se lievemente frantumato.

Spaghetti con le vongole

Caratteristico piatto preparato a Napoli in diverse versioni perché l'umore della vongola è così dolce e particolare da conferire il suo sapore a ciascuna preparazione. Il prezzemolo tritato e l'aglio brunito nell'olio non mancano mai.
E' il pomodoro che il napoletano giostra a suo piacimento: nelle trattorie spesso non viene usato perché il pescatore vuol fare risaltare la lacrima di acqua di mare che fuoriesce dal guscio della vongola. Nelle famiglie invece viene adoperato con abbondanza o con parsimonia a seconda delle preferenze.
Fu nel IX secolo a. C. che in quel Golfo il Vesuvio fumava, la Costa mostrava scogli splendenti, le isole e le insenature venivano bagnate da acque cristalline; una lunga e larga ghiaia era ricca di detriti e di pietruzze provenienti dalle vicine rocce.

Il navigante greco, dopo aver toccato le isole dell'Egeo, vi si fermò per vivere su quella penisoletta alla punta del Golfo, (l'attuale Borgo Marinaro dove poi sorse il Castel dell'Ovo) con semplicità, tra i canti maliardici della Sirena Parthenope.
Il corpo della sirena inerte è sempre lì, nel basso fondo di quelle acque e lo scugnizzo napoletano oggi tuffandosi dal Castel dell'Ovo, ne cerca ancora la magica tomba perché sa che da quel sepolcro vengono i canti di amore, le languide passioni, la gioia di vivere, la luce, il sole della città.
Le colonie fondate dai Greci nel nostro Meridione, pur avendo regole proprie, conservavano con la Madre Patria (la Grecia) i vincoli religiosi, morali e politici. Come è spiegato in "Pasta con cavolo della Calabria" a p. 261, fu l'Anfizionia che riuscì a mantenere saldi questi vincoli e le nostre città colonizzate si arricchirono di amore per la civiltà, per la cultura, per la politica fino a rendere il Mezzogiorno d'Italia "Magna Grecia", cioè più grande della stessa Grecia.
Furono quindi coloni greci da Rodi che per primi si fermarono sulla punta della Costa partenopea e vissero semplicemente in quella penisoletta da loro chiamata Megaris per 100-200 anni. Vennero poi da Cuma e da Pithecusa (Ischia) quei coloni che nel VI secolo a. C. fecero sorgere il primo centro urbano, la città di Parthenope. Più tardi arrivarono i Calcidesi e gli Ateniesi e la vecchia città venne chiamata Palaepolis mentre la nuova città Neapolis.
Nel 326 i Romani rimasero affascinati nel trovare una città ricca di cultura del tutto greca nei costumi e negli usi. Caratteri che rispettarono e continuarono a far fiorire sotto il loro Impero. Si vestivano come i Greci, parlavano la loro lingua, imitavano la loro arte e cultura. E questo attirò personaggi d'ingegno, Marziale, Orazio, Tacito, Nerone, Cicerone, Virgilio. La Costa di Pompei si arricchì di lussuose ville romane.
San Gennaro divenne il protettore della città. Vescovo di Benevento, fu vittima di persecuzioni da Diocleziano nel 304. Il suo sangue è conservato in un'ampolla nel Duomo e due volte l'anno si liquefa. Polemiche sono state fatte nel tempo. Ricercatori di Pavia nel 1991 ritennero che la liquefazione avveniva per una gelatina che ha la capacità di sciogliere il sangue se viene sottoposta a vibrazioni. Ma risposte contrastanti convincono che il miracolo esiste perché molte volte il sangue si scioglie prima che l'ampolla sia toccata.
Cenni di storia continuano nella seguente ricetta.

Per 4 porzioni: vongole con guscio kg 1, spaghetti g 280, pomodori freschi maturi g 350, 2 spicchi di aglio, ½ mazzetto di prezzemolo, olio di oliva cl 7, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti complessivamente.

Fare aprire le valve delle vongole (v. «Vongola come prepararla» a p. 396). Metà delle vongole lasciarle nel loro guscio e l'altra metà toglierle dalla loro conchiglia che va scartata.
In una larga padella rosolare uno spicchio di aglio tritato in 3 cucchiai di olio di oliva. Quando risulta brunito unire i pomodori a piccoli pezzetti e privati dell'eccesso di acqua. Al bollore aggiungervi le vongole col guscio e quelle senza guscio.

Salare, coprire e cuocere su fiamma moderata per 20 minuti.
Si consiglia una padella perché il pomodoro possa asciugarsi bene durante la cottura, che non deve essere troppo lunga per non togliergli il senso di fresco. Inoltre la vongola con guscio nella padella ha modo di restare bene immersa nel liquido che bolle e quindi di venire del tutto privata di eventuale batteri.
In un piccolo pentolino a parte versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'altro spicchio di aglio tritato. Attendere che questo diventi bruno quindi allontanare dal fuoco e unire il prezzemolo tritato. L'aggiunta del prezzemolo nell'olio bollente conferisce il gusto caratteristico richiesto dalle ricette partenopee con frutti di mare.
Quando la salsa con le vongole risulta pronta, aggiungervi l'intingolo di aglio, prezzemolo e olio caldo senza che cuocia oltre.
Lessare al dente gli spaghetti non troppo fini e condirli con la salsa. Trasferirli in un piatto da portata piano, avendo l'accortezza di sistemarvi sopra le vongole con guscio.

Napoli. Antico fiume Sebeto, cementato dalla Regina Giovanna I a causa dell'innalzamento del suolo e del maremoto del 1343.

Spaghetti con le vongole in bianco

Pur se Napoli è la città dove il pomodoro primeggia nelle cucine delle case private, dei ristoranti e delle pizzerie, lo spaghetto con la vongola senza pomodoro è uno dei piatti più caratteristici partenopei. La vongola vuole stare sola per conferire tutto il suo sapore dolce e gradevole.
Si fa accompagnare, in questo suo lungo viaggio secolare, dall'«aglio e oglio» , i simboli del condimento di Napoli.
Dei Greci che dettero luce alla città di Napoli, si parla nella ricetta precedente.
La Monarchia normanna iniziò a Napoli nel 1139 dando fine al Ducato autonomo che la città era riuscita a sostenere dal 763 dando prova di grandi valori d'indipendenza. A Guglielmo I figlio di Ruggero d'Altavilla Re di Sicilia si deve la

costruzione della prestigiosa Reggia di Castel Capuano, il maniero più antico che, con la sua sede di giustizia e con le carceri sotterranee, ha visto le tormentate vicende storiche della città. Successe il Regno svevo (1200-1266); Federico II rinforzò il Castel dell'Ovo, il Castel Capuano, ne costruì altri come il Castello-a-mare che dette il nome alla città di Castellammare. IL Re, colpito dalle bellezze della città, dalla cultura, dall'estro del popolo, vi fondò lo "Studium napolitanum" (Università Federico II) dove invitò i migliori filosofi e matematici d'Europa per arricchire di sapienza le giovani menti. Ma anche i grandi finiscono in questo mondo. La morte di Federico II rese la Piazza del Mercato di Napoli teatro della truce decapitazione del nipote Corradino che a soli 16 anni aveva tentato di salvare la dinastia sveva contro Carlo d'Angiò, come si fa cenno in "Orecchiette e scampi" a p. 298.
Col Regno d'Angiò (1266-1442) Napoli fu Capitale di incomparabile prestigio e valore; furono eretti i Castelli Maschio Angioino, San Martino, Chiese stupende.., la città si arricchì di splendori architettonici, di cultura con la venuta di uomini illustri (Giotto, Petrarca, Boccaccio..). La Regina Giovanna fu capricciosa, rinchiudeva i suoi passati amori nelle prigioni del Castel dell'Ovo, dove lei stessa poi fu imprigionata dal nipote Durazzo. Anche la II regina Giovanna condusse una vita di scandali. Suo figlio adottivo Alfonso d'Aragona nel 1442 occupò Napoli; ebbe grande interesse per la cultura e l'arte. Accolse a Corte uomini illustri e artisti.
La pittura per due secoli conferì produzioni eccellenti con scuole di Cavallino, Preti, Caravaggio, Giordano, Solimena....Fontana dette la sua arte nel 1600 al Palazzo Reale con 17 sale affacciate sul panorama del Golfo e riccamente arredate; nel Palazzo è notevole il Teatrino di Corte, gioiello di F. Fuga.
Ad Alfonso d'Aragona successero i Vicerè spagnoli che tennero la città per due secoli. Squallido fu il loro periodo, che dette adito alla rivolta di Masaniello.
La dinastia dei Re Borbone fu molto appezzata dal popolo di Napoli, come si parla nella seguente ricetta.

Per 4 porzioni: vongole con guscio kg 1, 2 spicchi di aglio, ½ mazzetto di prezzemolo, olio di oliva dl 1, spaghetti g 280, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti.

Questa preparazione in bianco può venire fatta con le vongole medie, non necessariamente con quelle grandi; ambedue oggi è facile trovarle nei supermercati cittadini.
Fare aprire le valve delle vongole (v. «Vongola, come prepararla» a p. 396) e toglierle tutte dal loro guscio che va scartato. Versare in un padellino mezzo bicchiere di olio di oliva; aggiungervi l'aglio tritato finemente e farvelo imbiondire. Quando diventa di colore biondo scuro, allontanare il padellino dal fuoco ed unirvi il prezzemolo tritato. Questo, friggendo nell'olio, conferisce il caratteristico profumo del mare. Quindi aggiungervi le vongole, coprire, rimettere su fuoco molto moderato e fare cuocere per 5-6 minuti. Prima che le vongole si secchino, versarvi 2 cucchiai di acqua calda e

continuare la cottura coperta a fuoco moderato. Questa salsetta potrebbe cuocere soltanto 2-3 minuti come indica la ricetta dei secoli passati, quando il mare non era inquinato e la vongola si gustava anche cruda, grondante di gocce di acqua di mare. Oggi i 15 minuti di cottura servono a purificare la vongola dai bacilli. La vongola, al contrario della cozza, può cuocere (su fuoco moderato e coperta) senza seccarsi.
Lessare gli spaghetti al dente in acqua salata, condirli del sughetto e servirli mettendo in evidenza le vongole.

Napoli. Palazzo reale con le 8 nicchie nella facciata contenenti le statue dei più illustri Sovrani che regnarono in città, collocate da Umberto I.

Spaghetti con vongole surgelate e cipollina

Il gusto della cipollina conferisce al mollusco surgelato un'illusione di sapore di vongola fresca, in un saporito piatto di spaghetti e vongole.
Dopo i vari Regni accennati nelle ricette precedenti, Napoli divenne nuovamente Capitale con la dinastia dei Borbone (1734-1860, escluso il decennio napoleonico).
Re Carlo fece erigere il Palazzo reale di Capodimonte (dove istituì la fabbrica di porcellane che offrì per un secolo gioielli di bisquits), il Palazzo reale di Caserta (reso da Vanvitelli un capolavoro di architettura), l'Albergo dei Poveri, il Teatro San Carlo (inaugurato il 1737 nel giorno del suo onomastico), il Museo archeologico (che racchiude una collezione della civiltà greca risorta fascinosa a Pompei per iniziativa dello stesso Re Carlo, il quale nulla portò con sé quando lasciò Napoli ritenendo che questa opera di reperti dovesse rimanere alla città).
Il figlio Ferdinando aprì la Villa Reale costruita dal padre e curò l'arte della Grande musica, già sviluppatasi a Napoli dal Cinquecento in 4 Conservatori. Fu il prete spagnolo Tapia che nel 1537 aprì il primo Liceo Musicale; dopo pochi anni ne sorsero altri tre. In origine queste scuole avevano lo scopo di ospitare e educare alla

Musica classica i fanciulli poveri; musicisti di valore uscirono da questi Conservatori e vi insegnarono (Scarlatti, Cimarosa, Paisiello..).
Durante il decennio Napoleonico (1806-1815) i Licei vennero fusi nel Regio Conservatorio di Musica San Pietro a Maiella dove continuano a emergere grandi musicisti (Riccardo Muti, Salvatore Accardo...).
Pace e ordine vi furono col Re Giuseppe Bonaparte; Gioacchino Murat si fece campione dell'Indipendenza d'Italia ma dopo egregie virtù militari e civili, fu fucilato in battaglia e la città tornò borbonica sotto Re Ferdinando IV che assunse il titolo di Re delle Due Sicilie nel 1815.
Il 7 Settembre del 1860 Garibaldi dalla Calabria entrò a Napoli e trovò la città festosa per l'Unione d'Italia, con la votazione del 21 Ottobre , per l'approvazione per il Regno Savoia. Vittorio Emanuele II entrò in Napoli il 7 Novembre 1860, Camillo Benso Conte di Cavour seguì il Governo dittatoriale di Garibaldi come Ministro del Re. Celebre uomo di Stato, aveva preparato l' Unità d'Italia. (cenni sull''ascesa della Casa Sabauda sono nel "Risotto di Torino" a p. 338.)
Re Umberto I di Savoia nel 1888 fece collocare, dentro 8 nicchie conformate nella facciata del Palazzo Reale, le statue dei più illustri Sovrani che hanno regnato a Napoli. Dopo il Referendum del 2 Giugno 1946 Napoli Monarchica dovette dare spazio alla Repubblica Italiana.

Per 4 porzioni: vongole surgelate sgocciolate g 120, 1 cipollina novella, olio di oliva cl 4, spaghetti g 280, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti per le vongole.

Fare un foro alla busta che contiene le vongole surgelate e poggiare l'involucro su un colapasta col foro verso il basso. Attendere che il ghiaccio si sciolga ma non del tutto; le vongole vanno cucinate quando sono ancora un poco dure di ghiaccio.
In un pentolino riscaldare l'olio di oliva quindi unire le vongole insieme alla cipollina tagliata in due parti. Coprire e cuocere a fuoco moderato salando.
L'umore della cipolla e l'umido intorno alle vongole sono sufficienti a non rendere secchi i molluschi. Quando l'intingolo risulta asciutto, scartare la cipolla e versare le vongole col condimento sopra gli spaghetti lessati al dente e servire.

Spaghetti con telline

È un piatto dal buon profumo di mare che ricorda il caratteristico «Spaghetti con le vongole». La tellina è meno costosa della vongola. Un tempo era facile trovarla sulle poche spiagge partenopee e i ragazzi la portavano a casa al rientro da una giornata al mare per gustarsi il saporito mollusco in una zuppa o con gli spaghetti.

Per 4 porzioni: telline g 600, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 8, spaghetti g 280, sale. Tempo di cottura: 5-6 minuti.

Fare aprire le telline chiuse nelle loro valve (v. «Tellina, come prepararla» a p. 396). Toglierle quindi dalle loro conchiglie.
In un pentolino rosolare uno spicchio di aglio tritato in 8 cucchiai di olio di oliva. Quando risulta bruno, allontanare il pentolino dal fuoco e unirvi le telline. Coprire e fare cuocere a fuoco moderato fino a quando l'intingolo si asciuga. Prima che le telline si secchino, versarvi 2 cucchiai di acqua e continuare la cottura per i pochi minuti rimasti. Il sughetto deve risultare asciutto ma non secco.
Lessare gli spaghetti al dente e condirli del sugo con telline. Amalgamare e servire.

Spaghetti di mezza festa

Il gamberone ed il calamaretto conferiscono al sugo il loro umore così gustoso da rendere particolare il piatto.

Per 4 porzioni: 16 gamberoni g 500, 16 calamaretti g 300, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 8, spaghetti g 280, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti complessivamente.

In una padella con 8 cucchiai di olio di oliva rosolare l'aglio tritato. Quindi unirvi i gamberoni sgusciati e privati della testa e delle zampe (v. «Gambero, come prepararlo» a p. 413). Aggiungervi i calamaretti puliti e divisi in due nel senso della lunghezza, il sale necessario e fare cuocere coperto.
Dopo 5-6 minuti togliere i gamberoni dalla padella e continuare la cottura fino a quando i calamaretti risultano cotti. Non farli asciugare troppo; eventualmente aggiungere due cucchiai di acqua bollente. Se i calamari sono piccolini cuociono per il tempo indicato, altrimenti richiedono un'ora. Lessare al dente gli spaghetti e amalgamarli ai gamberoni tagliati in due e ai calamaretti col loro condimento.
Se i pesci sono surgelati, farli scongelare quindi procedere come per quelli freschi.

Spaghetti con ruca e gamberi

Il gambero conferisce, oltre il suo sapore, anche il bel colore rosso al piatto bianco e verde.

Per 4 porzioni: gamberi senza testa freschi o surgelati g 400, ruchetta pulita g 100, 1 spicchio di aglio, burro g 40, olio di oliva cl 6, spaghetti g 300, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti complessivamente.

Immergere i gamberi puliti in pochissima acqua salata e farli cuocere per 3 minuti. Quindi sgusciarli (v. «Gambero, come prepararlo» a p 413).
In abbondante acqua salata lessare la pasta insieme alla ruchetta.
In una padella rosolare l'aglio a fettine in 6 cucchiai di olio di oliva. Unirvi gli spaghetti cotti con la ruca e rigirarveli per un minuto su fuoco vivace. Sistemarli in un

piatto da portata rotondo e piano. Brunire il burro su fuoco moderato e quando diventa di color nocciola, versarlo sui gamberi sgusciati e amalgamarvelo. Contornare spaghetti e ruca con i gamberi così conditi ponendoli tutt'intorno al bordo del piatto e servire caldo.
Se i gamberi sono surgelati, attendere una mezz'oretta che si scongelino lievemente quindi pulirli, sciacquarli velocemente e cuocerli come quelli freschi.

Spaghetti con aglio, olio e zucchine

E' la caratteristica cottura napoletana detta «aglio e oglio» che rende gradevole questa salsetta.

Spaghetti con aglio, olio e zucchine.

Per 4 porzioni: zucchine piccole g 600, 2 spicchi di aglio, olio di oliva dl 2, spaghetti g 280, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti per le zucchine.

Tagliare le zucchine pulite a fette rotonde e friggerle in olio caldo. Renderle brune, sgocciolarle su carta assorbente e salarle.
In un pentolino versare 2 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio tagliato a fettine sottili; farlo diventare di colore bruno quindi allontanare dal fuoco.
E' questa la salsetta di «aglio e oglio» in cui l'aglio deve risultare di colore bruno e viene gustato insieme alla pasta. Lessare al dente gli spaghetti e condirli con la salsetta. Amalgamarvi le zucchine calde, trasferire il tutto in una zuppiera e servire.

Spaghetti con i fiori

Per 4 porzioni: fiori di zucchine grandi g 320, spaghetti g 280, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 8, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per i fiori.

Procurarsi bei grossi fiori di zucchine, lavarli e sgocciolarli bene.

In una larga padella rosolare l'aglio a fettine sottili in 8 cucchiai di olio di oliva. Quando diventa di colore biondo scuro, immergervi i fiori. Coprire e fare cuocere a fuoco moderato. Dopo 5-6 minuti di cottura versarvi mezzo bicchiere di acqua e salarli. Attendere che si asciughino del tutto eventualmente scoprendo la padella.
Lessare al dente gli spaghetti, travasarli nella padella con i fiori, rigirare su fuoco vivace e servire. La pasta, quando richiede di essere rigirata sul fuoco, vuole una fiamma vivace per restare al dente.

Spaghetti con salsicce e cavolfiore

Piatto sbrigativo, semplice, senza complicati intingoli per un risultato saporito.
Costituisce un piatto unico.

Per 4 porzioni: 8 salsicce, olio di oliva e burro g 30, spaghetti g 280, 8 foglie di salvia, parmigiano grattugiato g 20, sale. Per contorno: 1 cavolfiore, olio di oliva cl 2.
Tempo di cottura: 30 minuti per le salsicce.

Per una buona presentazione è preferibile procurarsi salsicce sottili. Sistemarle in una padella che le contenga in un solo strato col burro e l'olio di oliva. Rosolarle, dopo averle bucherellate con un ago, su fuoco moderato.
Coprirle e farle cuocere fino a quando il fondo cottura in padella brunisce. Quindi mettere le salsicce in un piatto. Giudicare se il grasso che galleggia nella padella è troppo per condire gli spaghetti. Con un cucchiaio sottile toglierne una parte e nel fondo cottura brunito rimasto versare 1-2 cucchiai di acqua bollente. Rimettere sul fuoco e far bollire staccando il condimento rimasto attaccato alle pareti della padella.
Lessare al dente gli spaghetti, versarli nella padella e rigirarli nel sugo caldo su fiamma vivace per un solo minuto. Amalgamarvi il parmigiano e servirli con le foglioline di salvia. Le salsicce possono venire servite per secondo piatto riscaldate in un poco del loro condimento e coperte di un cavolfiore lessato in acqua salata e rosolato in 2-3 cucchiai di olio di oliva.

Spaghetti al pomodoro secco della Calabria

Stuzzicanti e appetitosi col pomodoro secco e il peperoncino, richiedono che i pomidorini vengano fatti essiccare al sole per 7 giorni, come di uso in Calabria. Coloro che non hanno tempo a disposizione, possono trovarli già seccati nei Supermercati.

Spaghetti al pomodoro secco.

Per 4 porzioni: pomidorini secchi g 40, capperi salati g 30, 2 acciughe sott'olio, 2 rametti di prezzemolo tritato, 1 spicchio di aglio, 1 peperoncino piccante, spaghetti g 300, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 2-3 minuti per la salsetta.

Volendo prepararli in casa, preparare i pomidorini secchi come indica la ricetta «Pomidorini secchi sott'olio» a p. 1013 e usarli per questa ricetta prima di conservarli sott'olio o anche dopo qualche mese di conservazione, aprendone un barattolino.
In una pentolina con l'olio di oliva rosolare l'aglio tritato, aggiungervi i pomidorini che sono già stati tagliati in due e rigirarli su fuoco moderato insieme ai capperi lavati e tritati e alle acciughe spinate e tritate. Allontanare dal fuoco, aggiungere il prezzemolo tritato e il peperoncino spezzettato e rigirare il tutto sugli spaghetti lessati in acqua bollente salata.
I pomidorini nel condimento restano secchi e gradevolmente dolci.

Vermicelli incrostati dal cuoco francese

In un ristorante che si trova in una delle larghe strade di Parigi, uno chef rosolò gli spaghetti. Forse volle dimostrare con la sua arte che questa famosa sottile e lunga pasta non soltanto a Napoli viene cucinata al dente.
La cucina francese nei secoli scorsi ha fatto scrivere tanto, ha formato la base della cucina internazionale attraverso le dimostrazioni pratiche di C. Ritz, di A. Escoffier, dei cuochi dei grandi Casati francesi. Questi cuochi usavano dare alla ricetta che creavano il nome del Casato dove erano a servizio. Cosi nacque la "Salsa Duxelle" dal nome del Marchese di Uxelles, la "Crème Chantilly" dal castello di Chantilly, la Béchamel dal nome del Marchese Louis de Béchemel.... Recentemente si è affermata in Francia la «Nouvelle Cuisine française» studiata per primo da Fernand Point della Pyramide di Vienne (nei pressi di Lione) e diffusa dal raffinato Paul Bocuse che respinge le antiche elaborazioni di intingoli, fondi, salse e afferma la genuinità dei cibi nei loro naturali sapori.
Parigi non ha vere e proprie specialità locali escluse alcune pietanze come la Cotoletta di maiale, il Bue arrosto, il pane confezionato in un unico tipo di grano nei caratteristici bastoncini, la Panna montata...; grande è il consumo di ostriche, gamberi, aragoste. Ma la vera cucina in Francia non è solo quella creata dai grandi chef dei nobili casati, è anche quella elaborata nelle famiglie borghesi in cui ogni piatto viene preparato col giusto intingolo, accompagnato dal contorno adatto e servito con l'appropriata coppa di vino.

Per 4 porzioni: vermicelli g 280, brodo di manzo dl 4 (oppure 1/2 dado), burro e olio di oliva g 70, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti per rosolare, 7 minuti per cuocere in brodo, 8 minuti nel forno a 200°.

Spezzare in due parti i vermicelli. In una larga padella versare 50 grammi di olio di oliva e burro e su fuoco moderato rigirarvi i vermicelli crudi per 4 minuti (rosolatura decisamente esclusiva del cuoco di Parigi!).
Quindi versarvi due bicchieri di brodo che bolle a parte (o di acqua con mezzo dado) e cuocere per 7-8 minuti girando costantemente i vermicelli con due forchette. Durante il bollore il fuoco deve essere molto moderato.
Quando la pasta risulta cotta al dente e asciutta, salarla e trasferirla in una teglia unta di burro in cui i vermicelli stiano raccolti. Infornarli in forno già caldo e contare il tempo da quando la teglia mostra bollicine di cottura al bordo. Sformarli in un piatto piano da portata, servirli caldi e farne le porzioni con un coltellino a punta molto affilato...!

Vermicelli del Borgo Marinaro di Napoli

Il Borgo Marinaro è quel gruppetto di case e di ristoranti che si trova intorno alle mura del Castel dell'Ovo, in quella punta del semicerchio del Golfo, penisoletta che naviganti greci chiamarono Megaris e dove si fermarono nel IX secolo a. C. per vivere di pesca, di sole, di amore. Al Borgo Marinaro il cuoco del circolo «Canottieri Savoia» negli anni Cinquanta cucinò questi vermicelli «alla San Giovanni». Una sera del 27 dicembre, festività di San Giovanni, aveva presentato dei vermicelli mantecati in padella al sugo di carne. La vita più semplice di allora, l'appetito degli sportivi dopo le regate a vela fecero apprezzare molto questo piatto, che ancora oggi i soci del circolo continuano a ricordare.
Guardando il Castel dell'Ovo, ricordano anche il Generale romano Lucio Lucullo che acquistò quella penisoletta e vi costruì una villa nel cui giardino piantò frutta pregiata. La villa divenne luogo di banchetti (è ancora i uso il termine "pranzo luculliano"). Alla sua morte lo Stato romano la mise a disposizione di Virgilio, il poeta che amava Napoli e che vi visse 16 anni. Nel 492 monaci ungheresi ottennero l'isoletta e vi fondarono un Convento quindi nel Settecento vi costruirono una Rocca per difendersi dai pirati. E fu quella rocca, abitata da Normanni, ingrandita da Federico II, vissuta dai d' Angiò, dai d'Aragona, a chiamarsi Castel dell'Ovo. Chiamato così dal Napoletano che, con la sua fantasia, sosteneva che Virgilio proprio lì avesse messo, in una gabbietta di ferro, un uovo che avrebbe protetto Napoli dalle intemperie e dalle cattiverie.
Infatti quando nel 1343 vi fu una grave tempesta di mare, i napoletani temettero che l'uovo fosse stato sommerso dal mare e Napoli sarebbe rimasta senza la protezione del magico uovo. La Regina Giovanna I d'Angiò fu indotta, per calmare la popolazione, a mettervi un altro uovo.
E l'uovo sta ancora lì, a conferire i suoi poteri magici e a far continuare la tradizione di Megaride col suo clima e col suo placido mare e di Parthenope, la sirena che con le sorelle Leucosia e Ligea si suicidò gettandosi nel profondo di quel mare, addolorata di non essere riuscita a conquistare Ulisse. IL mitico eroe era riuscito a

vincere la tentazione di quei canti perché si era fatto legare all'albero della sua nave quando passò per il Golfo partenopeo per continuare il suo favoloso viaggio.

Per 4 porzioni: vermicelli g 280, fettine di manzo g 450, provolone piccante g 30, burro g 40, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 1 minuto e mezzo ogni 2 fettine.

Procurarsi le fettine di carne dal taglio «Punta di natica» (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41). Farle frollare due giorni nel frigorifero perché risultino tenere. Con un paio di forbici privare le fettine della pellicina che le circonda.
In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva e il burro e rosolarvi a fuoco moderato le pellicine per 4-5 minuti. Quindi scartare questi nervetti e tenere da parte il condimento. Nella stessa padella mettere un poco del grasso tenuto da parte e cucinarvi 2 fettine di carne, su fuoco vivace salandole e rendendole brunite.
Mettere le due fettine cotte sul piatto da portata caldo e ripetere l'operazione con altre due fettine e altro poco grasso fino a esaurimento della carne e del condimento tenuto da parte. Nel grasso rimasto in padella mantecare i vermicelli lessati al dente, su fuoco vivace, insieme a piccoli e sottili pezzetti del provolone.
Rigirare per un minuto e servire i vermicelli alla San Giovanni per primo e per secondo le fettine di carne contornate di un «Purè di spinaci» (v. p. 177).

Vermicelli creati da Totò ai Faraglioni

Una sera a Capri il principe Antonio de Curtis (il grande attore Totò) era al ristorante di Luigi ai Faraglioni. A quell'epoca i ristoranti servivano pesci pescati al mattino dai pescatori capresi. Ma quel giorno le onde arrivarono a coprire i Faraglioni perché il mare era molto agitato, e all'alba le barche non erano potute uscire. Totò sentendo che quella sera non c'era pesce per potere arricchire i suoi vermicelli, andò in cucina e creò questa salsa mescolando vari ingredienti trovati sul bancone di Luigi.
Ne risultò un sugo saporitissimo che lui definì «alla puttanesca», per intendere (alla napoletana) un sugo fatto con diversi ingredienti, come sono diverse le persone con cui si trattiene la donna di facili costumi.
Totò, il grande artista del cinema e del teatro, della rivista e del varietà, l'eroe della risata, nacque a Napoli nel 1898.
Da ragazzino viveva tra scugnizzi e miserie. Un giorno si scontrò con giovani della sua età e un pugno sul volto gli deviò il setto nasale che gli fece creare la maschera che fu decisiva nella sua carriera. Le smorfie, la mimica, il movimento disarticolato del suo corpo, i doppi significati delle sue battute, l'interpretazione improvvisata in ogni occasione lo resero famoso nel mondo.
Giovanissimo debuttò nel Caffè-Concerto (detto a Parigi Cafè-Chantant) ed era già Capocomico in molti Avant-Spettacoli. A 30 anni ottenne il maggior successo girando l'Italia nel Varietà, con copioni da lui stesso scritti. (Questi spettacoli sono

spiegati in "Salsa ragù di Eduardo a p. 105) .
Alla fine dello spettacolo gli spettatori della platea si alzavano e avvicinavano alla passerella per vedere da vicino Totò sfilare in prima fila con le sue famose girl sulla passerella . E le fanciulle seguivano Totò su quella passerella 3-4 volte, a seconda della richiesta del pubblico. Ogni sfilata era più veloce, più allegra, piu' applaudita della precedente da un pubblico oramai sempre più accostato al palcoscenico.
Chi ha visto un Varietà con Totò protagonista non puo' dimenticarlo. Nella sua eccitante procacità, il Varietà era uno spettacolo elegante e fine.
Per il cinema Antonio de Curtis lavorò in più di 100 film che oggi, dopo più di un secolo, vengono preferiti ad altri per la spontaneità e comicità della sua recitazione.
I giovani napoletani gli volevano bene. Quando affollavano un cinema in cui veniva proiettato in prima visione un suo film, vi andavano con lo stesso entusiasmo di chi va a vedere uno spettacolo realizzato da una persona di famiglia.

Per 4 porzioni: vermicelli g 280, pomodori maturi g 850, olive di Gaeta g 120, capperi sotto sale g 60, 2 spicchi di aglio, foglie di basilico q. b., origano q. b., olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

In una padella rosolare l'aglio a fettine sottili in 5 cucchiai di olio di oliva. Quando diventa di colore bruno, unire i pomodori tagliati a pezzettini e fare cuocere scoperto, su fuoco lievemente vivace per 10 minuti.
Contemporaneamente schiacciare col dorso di una forchetta i pezzetti di pomodoro che vanno cuocendo. La cottura in padella scoperta ha lo scopo di fare asciugare tutto il liquido dei pomodori in un breve tempo di cottura perché mantengano il gusto di fresco. Aggiungere nella salsa le olive snocciolate, i capperi lavati e tagliati in due, il sale e terminare la cottura per altri 10 minuti schiacciando con le punte di una forchetta le olive perché insaporiscano la salsa del loro umore.
A fine cottura spolverizzarvi una punta di origano.
Condire di questo sugo i vermicelli lessati al dente, cospargervi mezze foglioline di basilico e servire.

Vermicelli con i friarièlle

I «Friarièlle» hanno un sapore amarognolo particolare. Caratteristici napoletani, sono le cime dei broccoli che il contadino taglia appena spuntate, prima che crescano del tutto.
La pianta madre che rimane nella terra continua a svilupparsi e a produrre altri broccoli comunque teneri. E' questa una versione napoletana «rubata» alla caratteristica ricetta della Puglia «Orecchiette e broccoli»: saporosa verdura cotta al naturale che conferisce tutto il suo umore ai vermicelli.

Per 4 porzioni: friarièlle (o broccoli) puliti g 600, 10 pomidorini maturi, 2 spicchi di

aglio, 1 peperoncino, olio di oliva cl 4, vermicelli g 200, sale.
Tempo di cottura: 7 minuti per i broccoli e i vermicelli.

In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio a fettine. Quando l'aglio diventa di color tabacco aggiungervi i pomidorini tagliati in due, il sale necessario, il peperoncino e fare cuocere scoperto per 7-8 minuti.
In una pentola contenente acqua salata che bolle immergere la verdura insieme ai vermicelli. Rigirarli e scolarli. (Se i broccoli sono quelli napoletani richiedono lo stesso tempo di cottura della pasta.)
Trasferirli in una zuppiera e versarvi la salsetta calda. Mescolare e servire.

Vermicelli con le sarde in bianco

Buonissima ricetta siciliana caratterizzata dal finocchietto selvatico che rende unici i sughi che condisce. Oggi i forniti fruttivendoli delle varie città italiane procurano con facilità il finocchio selvatico.

Per 4 porzioni: sarde fresche spinate g 100, finocchio selvatico g 40, uva passa g 10, pinoli g 5, 1 spicchio di aglio, pane grattugiato g 40, olio di oliva cl 8, vermicelli g 300, sale e pepe.
Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

Imbiondire le sarde pulite in una padella con 2 cucchiai di olio di oliva.
Rigirarvele dai due lati per due minuti su fiamma moderata.
In un'altra padella pulita rosolare l'aglio tritato fine in 6 cucchiai di olio di oliva. Aggiungervi il finocchietto selvatico a pezzettini piccoli e tenerlo su fuoco moderato per 4-5 minuti. Del finocchietto usare sia il gambo che le cimette.
Aggiungervi il pane grattugiato e rigirarvelo fino a quando diventa di colore biondo scuro e risulta croccante. Quindi unire all'intingolo l'uva passa, i pinoli e le sarde a pezzetti e un poco di pepe. Lontano dal fuoco amalgamare, versare sulla pasta lessata in acqua bollente e salata, e servire.

Linguine con tonno

Per 4 porzioni: tonno sott'olio g 240, pomidorini g 80, pinoli g 40, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, linguine g 300, sale.
Tempo di cottura: 4-5 minuti per la salsa.

In una pentola media rosolare l'aglio a fettine nei 4 cucchiai di olio di oliva.
Friggervi per un minuto i pinoli quindi aggiungervi i pomidorini tagliati in due e tenerveli su fuoco vivace un paio di minuti rigirandoli.
Unire il tonno sgocciolato e rosolarvelo per un minuto. Lessare in acqua bollente salata le linguine al dente, condirle di questo saporoso intingolo e servirle.

Linguine con polpa di granchio di Civitavecchia

Merluzzetti, vope, calamari, crostacei e molluschi arrivano ogni giorno nel Porto di Civitavecchia sulle barche provenienti da altri mari.
Sughi saporosi, fritture miste di pesci sono in uso nella città che continua a essere un importante scalo specialmente per la Sardegna.
L'antica Centumcellae romana mostra, con la sua costruzione delle Terme Taurine, la grandiosa epoca imperiale vissuta all'epoca repubblicana di Traiano e di Adriano. Sotto quei Regni la città era il principale Porto di Roma.

Per 4 porzioni: polpa di granchio fresca o in scatola al naturale g 120, pomodori pelati g 160, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 6, linguine g 280, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti per rosolare, 10 minuti per la salsetta.

In una larga padella versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi uno spicchio di aglio tritato. Aggiungere la polpa di granchio sgocciolata e rigirarla su fuoco molto moderato per 7-8 minuti, fino a quando si asciuga e imbiondisce lievemente, perché possa insaporirsi.
Cuocere a parte una salsetta, bollendo per 10 minuti i pomodori pelati e uno spicchio di aglio tritato in 2 cucchiai di olio di oliva col sale necessario.
Versare questa salsa nella padella con la polpa del granchio e far dare un paio di bollori. Lessare al dente le linguine, rigirarle un minuto nella padella col sugo su fuoco vivace e trasferirle in zuppiera.

Linguine e scampi di Molfetta

Col suo porto commerciale e peschereccio tra i più importanti del basso Adriatico, Molfetta offre svariati piatti di pesci per fritture, zuppe, sughi per paste.

Per 4 porzioni: 16 scampi freschi o surgelati g 750, pomodori maturi g 250, 1 spicchio di aglio, prezzemolo tritato q. b. olio di oliva cl 5, linguine g 300, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti per la salsa.

Pulire gli scampi e privarli della testa, delle chele e delle zampe. In un pentolino con 5 cucchiai di olio di oliva rosolare l'aglio a fettine sottili. Aggiungervi gli scampi col prezzemolo e cuocerli coperti per 5 minuti. Riscaldare i pomodori a pezzettini e unirli nel pentolino con gli scampi, coprire e fare cuocere altri 5 minuti.
Lessare al dente le linguine e trasferirle in un piatto da portata concavo. Versarvi la salsa preparata, rigirare e porre in evidenza gli scampi.
Servire al commensale un piattino vicino al piatto fondo perché possa mettervi la corazza degli scampi che con facilità scarterà dai propri crostacei.
Se gli scampi sono surgelati, farli scongelare, privarli della testa, delle chele e delle

zampe e cucinarli come quelli freschi.

Linguine con gamberetti e zucchine

Le zucchine imbiondite sul fuoco legano con i gamberetti e li valorizzano.

Per 4 porzioni: gamberetti sgusciati freschi o surgelati g 250, zucchine g 380, olio di oliva cl 6, burro g 50, linguine g 260, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti per le zucchine, 7-8 minuti per i gamberetti.

In una padella con l'olio di oliva rosolare le zucchine tagliate a fiammifero riempiendo la padella in un solo strato. Renderle biondo scuro quindi sgocciolarle e salarle. Cuocere i gamberetti sgusciati in 2-3 cucchiai di acqua e 50 grammi di burro. Quando l'acqua si asciuga rosolarli su fuoco moderato per 3-4 minuti perché acquisiscano un colore più intenso.
Lessare al dente le linguine e rigirarle per un paio di minuti nella padella con i gamberetti per insaporirle. Sistemarle nel piatto da portata, aggiungervi le zucchine fritte e bene sgocciolate e servire.

Linguine profumate al sedano

Piatto per tutti i giorni in una salsetta veloce profumata di sedano.

Per 4 porzioni : 6 rametti di sedano con le loro foglioline, 1 scalogno (o 1 cipollina novella), pomodori pelati g 400, zucchero g 15, olio di oliva cl 4, linguine g 280, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva, aggiungervi lo scalogno affettato sottilmente (o la cipolla) e i rametti di sedano interi con le loro foglioline. Rigirare il tutto su fuoco moderato per 3-4 minuti.
Prima che lo scalogno brunisca, aggiungervi i pomodori, schiacciarli con una forchetta e farli cuocere coperti col sale necessario.
A fine cottura aggiungere un cucchiaio molto raso di zucchero, rigirare, scartare il sedano e versare la salsa calda sulle linguine lessate.

Linguine al cuore di sedano

Salsetta sbrigativa dall'ottimo gusto.

Per 4 porzioni: 2 cuori di sedano, pomodori pelati g 400, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, linguine g 280, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

In una pentola versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio tritato. Aggiungervi i 2 cuori di sedano tagliati a pezzettini uguali tra loro e rigirarveli per 3-4 minuti. Unire quindi i pomodori pelati, salare e cuocere coperto per 20 minuti schiacciando i pomodori tenaci con le punte di una forchetta.
Lessare le linguine, condirle con la salsetta e servire.

Linguine con carciofi surgelati

Veloci da fare e ottimi di sapore.

Per 4 porzioni: cuori di carciofo surgelati g 700,1 spicchio di aglio, burro g 60, olio di oliva cl 4, linguine g 280, sale.
Tempo dì cottura: 30 minuti per i carciofi.

Fare scongelare i carciofi non del tutto. Ancora un poco duri di ghiaccio tagliarli in 4 spicchi e cuocerli in una padella, coperti, con il burro, 4 cucchiai di olio di oliva e un bicchiere di acqua.
Quando l'acqua si asciuga del tutto aggiungervi uno spicchio di aglio tritato e farli lievemente rosolare rigirandoli col sale necessario, per 2-3 minuti. Aggiungervi anche le linguine lessate e farle insaporire su fiamma moderata. Quindi servire.

Rigatoni alla salsa col segreto

E' una fresca salsa al pomodoro che viene preparata con un'attenzione particolare che ne fa un sugo da non perdere!
I rigatoni, che oggi sostituiscono i «Paccari» napoletani, sono conditi con questa salsa che non richiede parmigiano... altrimenti come se ne scopre il «segreto»?

Per 6 porzioni: Per la salsa: pomodori pelati g 400, pomodori maturi g 300, 2 spicchi di aglio, zucchero g 10, burro g 30, olio di oliva cl 3, rigatoni g 440, sale. Tempo di cottura: 20 minuti per la salsa.

Preparare la salsa come è indicato nella ricetta «Salsa al pomodoro col segreto» a p. 93. Al momento di riscaldarla, far dare un solo bollore e condire i rigatoni lessati al dente, bene sgocciolati e già sistemati nella zuppiera.

Pàccheri con mozzarella

Piatto fresco, sbrigativo, saporito. I pàccheri sono una pasta più larga del rigatone, quasi quadrata. «Pàccaro» in napoletano significa «schiaffo», quindi la forma della pasta ricorda il palmo della mano quando è in atteggiamento per... schiaffeggiare.

Per 4 porzioni: pomodori pelati g 400, fiordilatte g 200, 2 spicchi di aglio, burro g

20, olio di oliva cl 3, pàccheri (o rigatoni) g 300, sale.
Tempo di cottura: 25 minuti complessivamente.

In un pentolino rosolare uno spicchio di aglio tritato in 3 cucchiai di olio di oliva. Aggiungervi 200 grammi di pomodori pelati e fare cuocere scoperto per una decina di minuti col sale.
In una padella cuocere i rimanenti pomodori con l'altro spicchio di aglio tritato, il burro e il sale necessario. Fare asciugare questa salsa.
Quindi spostarla verso il bordo della padella e nel centro mettere il fiordilatte a pezzettini. Su fuoco vivace mantecare girando un pezzetto per volta con prontezza tutto il fiordilatte.
Intanto si deve lessare e condire la pasta con la salsa preparata nel pentolino con l'olio di oliva. Trasferirla in una zuppiera e versarvi sopra la salsetta mantecata con il fiordilatte. Amalgamare e servire.

Penne con la verza

Per 4 porzioni: verza pulita g 550, pomodori pelati g 100, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, penne piccoline g 180, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti.

In una pentola versare 4 cucchiai di olio di oliva, rosolarvi l'aglio a fettine quindi aggiungervi i pomodori e farli cuocere un paio di minuti.
Tagliare grossolanamente la verza, intaccandola nelle grosse venature che sono al centro delle foglie, perché cuociano insieme alle parti più tenere.
Rigirare la verdura nel sughetto pochi minuti. Versare un bicchiere e mezzo di acqua bollente, coprire e fare cuocere a fuoco moderato. A fine cottura salare.
Lessare la pasta in acqua salata per 4 minuti circa quindi scolarla e continuare la cottura nella pentola con la verza. Servire asciutto.

Penne al gorgonzola

Delicate e saporite.

Per 4 porzioni: gorgonzola g 150, prosciutto cotto a cubetti g 60, burro g 30, penne piccoline g 280, sale.
Tempo di cottura: 7 minuti per le penne.

In una padella versare un cucchiaio di acqua, farla riscaldare e, lontano dal fuoco, sciogliervi il gorgonzola tagliato a fettine sottili. Schiacciarlo col dorso di una forchetta e renderlo a crema. Lessare le penne e condirle con il burro e i pezzettini di prosciutto cotto.
Riscaldare il gorgonzola. Nella stessa padella, allontanata dal fuoco, rigirarvi la

pasta. Servire in zuppiera.

Penne con la cicoria

E' un piatto saporoso e campagnolo.

Per 4 porzioni: cicoria pulita g 600, 8 pomodori maturi, 4 gambi di sedano, 1/2 dado da brodo, pancetta g 50, olio di oliva cl 4, penne g 350, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

Tagliare in tre parti le foglie lunghe della cicoria e lessarle in abbondante acqua salata.
In una padella rosolare la pancetta a cubetti nei 4 cucchiai di olio di oliva. Aggiungere il sedano e i pomodori a pezzettini e cuocere coperto per qualche minuto. Sciogliere quindi nel sughetto mezzo dado da brodo e rigirarvi la cicoria per pochi minuti su fornello acceso. Lessare la pasta al dente, trasferirla nella padella con la verdura, far dare un bollore al tutto e servire.

Penne con peperoni

E' un primo piatto saporito e presto fatto.

Per 4 porzioni: peperoni grandi g 800, pomodori pelati g 150, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 7, penne g 280, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti per i peperoni.

Tagliare i peperoni a liste e cuocerli coperti in due riprese in una padella con 5 cucchiai di olio di oliva rigirando. Fare una salsetta con i pomodori, due cucchiai di olio di oliva, l'aglio tritato e il sale.
Lessare le penne al dente e condirle con la salsa di pomodoro. Quindi amalgamarvi i peperoni col loro sughetto e servire.

Penne ai peperoncini verdi

In una salsetta dal gusto dell'aglio rosolato in olio, i peperoncini verdi oblunghi rilasciano il loro sapore amarognolo.

Per 6 pozioni: peperoncini verdi kg ½, 2 spicchi di aglio, olio di oliva dl 2, penne g 360, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti per i peperoncini in padella.

I peperoncini indicati sono lunghi circa 10 centimetri, di colore verde intenso; sono teneri e privi di pelle. Procurarsi delle penne piccoline.

Privare i peperoncini del picciuolo, pulirli con un canovaccio e friggerli in padella nell'olio di oliva caldo su fuoco medio riempiendo la padella in un solo strato. Durante la cottura girarli da tutti i lati; fare attenzione a non farli bruciare. Sistemarli in un piatto e salarli.
In un piccolo pentolino scaldare 4 cucchiai di olio di oliva e unirvi l'aglio tritato. Mettere su fuoco moderato e attendere che l'aglio diventi di color nocciola, quindi condire la pasta lessata. Amalgamarvi i peperoncini e servire in zuppiera.

Penne con ruca di Canosa

E' sufficiente una piccolissima diversità di lavorazione a cambiare del tutto una ricetta. A Canosa una signora si mostrò interessata alla ricetta «Strascinati di Potenza con la ruca» perché nella sua città è di uso unire la ruca alle comuni penne in un piatto comunque saporito.

Per 4 porzioni: ruca pulita g 260, pomodori pelati g 150, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, penne g 280, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti complessivamente.

In acqua salata lessare la ruca. Scolarla con un mestolo forato quindi nella stessa acqua cuocere la pasta. In un pentolino rosolare l'aglio tritato in 5 cucchiai di olio di oliva; unire i pomodori, il sale e cuocere questa salsetta per una decina di minuti. Lessate le penne, condirle con la salsa di pomodoro e amalgamarvi la ruca.
Mescolare bene e servire.

Pasta al forno al pomodoro fresco

Piccole accortezze di lavorazione rendono di alto livello questo classico piatto meridionale di maccheroni al forno.

Per 8 porzioni: sigarette g 500, pomodori maturi g 500 , pomidorini maturi g 500, provola g 300, salame rustico g 80, 2 spicchi di aglio, parmigiano grattugiato g 30, olio di oliva e burro g 80, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 200°.

Versare in una pentola 3 cucchiai d'olio di oliva e rosolarvi 1 spicchio di aglio tritato. Spellare alla meglio i pomodori maturi senza immergerli nell'acqua bollente perché non perdano quel poco di sapore che ancora hanno (cresciuti in serra sono molto meno saporiti di quelli naturali). Spezzettarli e aggiungerli all'olio nella pentola, salare, coprire e fare cuocere su fuoco moderato per una quindicina di minuti.
In una pentola a parte mettere 30 grammi di burro, uno spicchio di aglio tritato e i pomidorini tagliati in due. Salare, coprire e fare cuocere anche questa salsetta per 15 minuti.

Lessare le sigarette al dente (tenerle nel bollore dell'acqua soltanto 5 minuti perché poi continueranno la cottura in forno). Condirle con la salsa di pomodori raffreddata e con metà del parmigiano.
In una teglia da tavola del diametro di 30 centimetri unta di burro sistemare metà dei maccheroni. Stendervi sopra uno strato di salame a mezze fettine e di provola a cubetti grossi perché possa sentirsi al gusto senza che si sciolga del tutto.
Versare metà della salsa di pomidorini a fiocchetti sparsi. Coprire con la pasta rimanente, versarvi l'altra metà della salsa di pomidorini a fiocchetti e cospargere il parmigiano rimasto.
Infornare la pietanza come consigliato alla ricetta «Maccheroni o riso da cuocere in forno» a p. 52 e offrirla ad un napoletano che, abituato a gustare la pasta al dente, la apprezzerà.

Maccheroni genuini all'antica

Le nonne ci preparavano piatti semplici e saporiti.
Offerti oggi per una colazione raffinata riscuotono successo per la genuinità degli ingredienti in un amalgama di buon gusto.

Per 6 porzioni: bucatini larghi (o perciatelli) g 400, pomodori maturi rotondi g 700, pane grattugiato g 80, 1 spicchio di aglio, 2 cucchiaini di origano, olio di oliva cl 7, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti a 200°.

Spezzare in tre i maccheroni e lessarli molto al dente (soltanto 5 minuti di bollore), scolarli e condirli con 2 cucchiai di olio di oliva; quindi rigirarli nel pane grattugiato.
(Se il pane viene grattugiato in casa il piatto risulta più originale.) Tagliare in due i pomodori nel senso orizzontale e metterne una metà in una teglia di 20 x30 centimetri unta di burro. Sistemarli in un solo strato sul fondo con la parte tagliata verso l'alto divaricandoli lievemente.
Spolverizzarvi sopra il sale fino necessario, l'origano, l'aglio tritato e versarvi a filo 2 cucchiai di olio di oliva. Mettere nei pomodori la pasta e sopra la pasta disporre l'altra metà dei pomodori con la parte tagliata verso il basso. Spolverizzarvi un poco di sale fino, versare altri 3 cucchiai di olio di oliva e infornare come indica la ricetta «Maccheroni o riso da cuocere in forno» a p. 52.

Rigatoni al forno al ragù di àrista

Preparazione che offre sia un primo che un secondo, dal sapore del classico ragù .

Per 6 porzioni: rigatoni g 500, fiordilatte g 350, salame rustico g 60, pecorino grattugiato g 30, pomodori pelati g 200, burro g 20, olio di oliva cl 1, sale. Per il

ragù di àrista: àrista disossata g 650, carote g 120, cipolle g 120, pomodoro concentrato g 175, 1 spicchio di aglio, olio di oliva (o strutto) g 50, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 200°.

Preparare il ragù come è indicato alla ricetta "Àrista al ragoût"» a p. 596.
Quando la carne risulta cotta, tagliarla a fette e usarla per secondo piatto senza il suo sugo. Al momento di servirla disporre sulle fette di carne il «Cavolfiore, per contorno» (v. p. 806). (La verdura calda conferisce un buon gusto al maiale privo del suo fondo di cottura.)
Privare il ragù nella pentola del grasso venuto in superficie, setacciare il ragù rimasto e allungarlo con 200 grammi di pomodori pelati cotti a parte con 1 cucchiaio d'olio, poco sale, per una decina di minuti.
Lessare al dente i rigatoni e condirli con metà del ragù.
In una teglia da tavola del diametro di 30 centimetri unta di burro, cospargere un cucchiaio di salsa fredda. Disporvi metà della pasta e coprirla con uno strato di salame a mezze fettine e con un altro strato di fiordilatte a grossi cubetti; spolverizzarvi del pecorino. Cospargervi 2-3 cucchiai di salsa e coprire con la pasta rimanente. Versare sopra tutta la salsa avanzata e spolverizzarvi il resto del pecorino.
Informare seguendo le indicazioni della ricetta «Maccheroni o riso da cuocere in forno» a p. 52.
Il ragù è denso quindi i rigatoni risultano bruni ma saporiti.

Sigarette gratinate

Morbida pietanza, è un classico delle passate generazioni.

Sigarette gratinate.

Per 8 porzioni: sigarette g 400, scamorza g 200, prosciutto cotto a cubetti g 80, parmigiano grattugiato g 40, pane grattugiato g 30, burro g 60, sale.
Per la besciamella: latte L 1 e dl 4, farina g 50, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 200°.

Con gli ingredienti dati preparare una "Salsa besciamella" come indica la ricetta a p. 87. Dopo cotta, tenerla in frigorifero ad indurire. A tale scopo è consigliabile

prepararla il giorno prima.
Lessare le sigarette e tenerle in bollore 6 minuti soltanto perché continueranno a cuocere nella morbida besciamella in forno. Condirle con 40 grammi di burro e metà del parmigiano. Ungere di burro una teglia da tavola del diametro di 28 centimetri e cospargerla di pane grattugiato. Disporvi metà delle sigarette. Spolverizzarvi sopra un poco di parmigiano grattugiato e aggiungere la scamorza a fettine e il prosciutto a cubetti. Sistemarvi anche molti fiocchetti di besciamella.
Coprire con la pasta rimasta e cospargervi la besciamella rimanente.
Spolverizzarvi il parmigiano avanzato e infornare seguendo i consigli della ricetta «Maccheroni o riso da cuocere in forno» a p. 52.

Maccheroni ai tre formaggi

Nell'Ottocento erano quattro i formaggi per la classica ricetta.
Nel Duemila la cucina richiede meno grassi e i formaggi li facciamo diventare tre.

Per 8 porzioni: sigarette g 500, bel paese g 130, fiordilatte g 250, groviera g 60, parmigiano grattugiato g 50, pane grattugiato g 30, olio di oliva cl 2, burro g 20, sale. Per la besciamella: latte L. 1, farina g 25, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 200°.

Preparare una "Salsa besciamella", lenta come indica la ricetta a p. 87 e tenerla in frigorifero a raffreddare. Lessare la pasta per soli 6 minuti di bollore e condirla con 20 grammi di burro, 2 cucchiai di olio di oliva e metà del parmigiano.
Quando risulta fredda amalgamarvi metà della besciamella raffreddata.
Ungere una teglia del diametro di 28 centimetri di olio di oliva e cospargerla di pane grattugiato. Disporvi metà delle sigarette così condite, cospargervi del parmigiano grattugiato e mettervi sopra uno strato di fiordilatte a dadi grossi, di bel paese e di groviera resi a mezze fettine molto sottili.
Cospargere di besciamella a fiocchetti e coprire con l'altra metà delle sigarette. Coprire la pasta con la besciamella rimasta, spolverizzarvi il parmigiano rimanente e infornare come indica la ricetta «Maccheroni o riso da cuocere in forno» a p. 52.

Maccheroncelli alle verdure con pollo al forno

Maccheroncelli vengono chiamati a Napoli quelle penne molto strette e sottili che amalgamate alle melanzane e ai peperoni danno luogo a saporitissimi piatti al forno, da poter offrire ad amici in occasione di semplici pranzi.

Per 6 porzioni: penne g 420, melanzane e peperoni kg 1, pomodori maturi g 120, 1 scalogno (o 1 cipollina), 1 pollo di kg 1, glassa di pollo g 40, parmigiano grattugiato g 30, olio di oliva dl 2, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 1 ora nel forno a 180° per il pollo, 10 minuti nel forno a 200° per le

penne.

Per ottenere la glassa di pollo cuocere al forno il pollo intero con un paio di cucchiai di olio di oliva e il sale necessario. Quando risulta cotto conservarlo per un secondo piatto e nel fondo di cottura rimasto nella teglia versare due cucchiai di acqua, far bollire, mescolare; due cucchiai tenerli da parte per il pollo e il rimanente usarlo per condire le penne. Affettare sottilmente lo scalogno (o 1 cipollina) e cuocerlo in due cucchiai di acqua e uno di olio di oliva. Quando l'acqua si asciuga rosolarlo lievemente. Aggiungervi i pomodori a pezzettini e cuocerli per 7-8 minuti col sale.
Tagliare a mezze liste le verdure e friggerle in una padella con olio di oliva caldo disponendole in un solo strato per volta. Cucinare prima i peperoni e poi le melanzane, salarle e cospargerle della salsa di pomodoro.
Lessare le penne al dente e condirle con 3 cucchiai di glassa di pollo e con il parmigiano. Quindi amalgamarvi le verdure condite col pomodoro.
In una teglia da forno unta di burro disporre i maccheroni con le verdure e, al momento di servirli, passarli in forno perché cuociano per 10 minuti.
Il pollo risulta un ottimo secondo piatto, accompagnato dalle «Coste di biete gratinate», p. 812.

Timballo di spaghetti e gamberi

Delicato e gradevole si presenta bene per un pranzo.

Per 4 porzioni: spaghetti g 220, gamberetti freschi o surgelati g 340, parmigiano grattugiato g 20, pane grattugiato g 20, burro g 40, olio di oliva cl 3, sale. Per la besciamella: latte dl 2 e cl 8, farina g 10, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180°.

Preparare una "Salsa besciamella" come indica la ricetta a p. 87 e farla raffreddare. Sgusciare i gamberetti e cuocerli in padella con 3 cucchiai di olio di oliva per 4-5 minuti, rigirandoli e salandoli. Non farli seccare, devono restare umidi.
Lessare gli spaghetti e condirli con 40 grammi di burro e il parmigiano. Unirvi la besciamella raffreddata. Ungere di olio di oliva e cospargere di pane grattugiato una teglia del diametro di 20 centimetri e dal bordo alto 7-8. Disporvi metà degli spaghetti. Coprirli con metà dei gamberetti.
Mescolare i rimanenti gamberetti agli altri spaghetti e metterli nella teglia sopra al tutto. Versarvi il fondo cottura dei gamberi rimasto in padella e spolverizzarvi poco pane grattugiato. La teglia deve essere alta perché gli spaghetti richiedono una forma in cui possano stare con comodità per rimanere morbidi, come richiede la ricetta. Infornare come indica la ricetta «Maccheroni o riso da cuocere in forno» a p. 52.
Se i gamberetti sono surgelati, sgusciarli e pulirli prima che si scongelino del tutto, quindi prepararli come quelli freschi.

Bucatini con melanzane della Sicilia

Antica tradizione della pasta con le melanzane è di condire i maccheroni con un ragù e di usare un ripieno di frattaglie. Ma il palato dei nostri giorni preferisce una salsa di pomodoro fresco e un ripieno più delicato.
Questa grande isola mediterranea basata economicamente sull'agricoltura, tra le sue ricche produzioni ci offre ottimi ortaggi, agrumi, vini.
Fu abitata fin dal Paleolitico; quindi il Neolitico ha conferito alla Sicilia, verso il V millennio a. C., quella civiltà di uomini raccolti in capanne con utensili in pietra levigata, che man mano hanno portato alla lavorazione di ceramiche dipinte.
Dopo l'influenza micenea, verso il 1000 furono fondate colonie; l'antica Taormina fu forse fondata dai Calcidesi. Con la Magna Grecia la Sicilia si arricchì di una fiorente civiltà. Dopo la I Guerra Punica fu Provincia dei Romani, di cui non mancano testimonianze di teatri, Anfiteatri... Seguirono i Goti, i Bizantini; gli Arabi dal 827 al 902 portarono la loro civiltà.
Quindi arrivarono i Normanni con Ruggero I e II che, con la loro ottima politica, conferirono all'isola splendore culturale e prosperità economica. Costanza, unica erede, sposò Enrico IV Re di Germania, figlio del Barbarossa. Suo figlio Federico fu grande e saggio Re, protesse le arti e continuò quella formazione di Stato per un Regno unito, già iniziata dai suoi avi Normanni. La fine degli Svevi fu triste. Manfredi, figlio di Federico, morì in battaglia contro i d'Angiò. Corradino, ultimo erede, a soli 16 anni fu decapitato nella Piazza del Mercato a Napoli da Carlo d'Angiò.
La famosa rivolta dei Vespri Siciliani (1282-1302) avvenne perché una bella e gentil donna palermitana, mentre si recava col marito alla Messa dei Vespri il lunedì di Pasqua, fu offesa da soldati francesi. Lo sposo nel difenderla, uccise un soldato.
I Palermitani si rivolsero contro i Francesi e fu così che esplose la rivolta tra i d'Angiò e gli Aragonesi, che terminò con la pace di Caltabellotta che concluse che la Sicilia rimanesse sotto i d'Aragona e Napoli sotto i d'Angiò.
Dopo il Regno Aragonese seguirono 3 tristi secoli di dominazione spagnola (1415-1712). Intanto i Savoia stavano riunendo a poco a poco in un solo Stato le terre italiane togliendole agli stranieri, come è accennato in "Risotto di Torino".
Umberto Biancamano era Signore di Moriana nella Savoia, Emanuele Filiberto nel 1557 trasferì la Capitale da Chambéry (nella Savoia) a Torino. Vittorio Amedeo II nel 1720 divenne Re di Sardegna unendo l'isola al Piemonte e alla Liguria. Questo titolo fu conservato ai Savoia fin quando fu sostituito col titolo di Re d'Italia.
Carlo Alberto nel 1849 mandò via da Milano gli Austriaci. Giuseppe Garibaldi che dall'America latina si spinse in Italia con le sue idee repubblicane, sbarcò a Marsala l'11 Maggio del 1860. Il 15 maggio vinse i Borbone a Calatafimi, il 23 entrò a Palermo, il 27 Luglio a Messina. Vittorio Emanuele II combatté contro l'esercito borbonico distruggendolo al Volturno il 21 Ottobre 1860 , insieme a Garibaldi.
A Teano avvenne l'incontro tra Vittorio Emanuele II e l'audace guerriero che mise da parte le sue idee repubblicane ritenendo giusto che l'Italia fosse retta da una

Monarchia. Il 17 Marzo 1861 Vittorio Emanuele II fu proclamato Re d'Italia. Nel 1870 il Re occupò Roma (XX Settembre) dando all'Italia Unita la Capitale. Nel 1918 fu costituito il Partito Fascista da Benito Mussolini. I 20 anni di regime giovarono alla Sicilia che riprese la vita del Mediterraneo.

Per 10 porzioni: bucatini g 700, melanzane kg 1.200, scamorza g 350, pomodori pelati kg 1, 2 spicchi di aglio, burro g 60, olio di oliva dl 3, parmigiano grattugiato g 40, sale.
Tempo di cottura: 6 minuti per le melanzane in padella, 40 minuti per la salsa, 20 minuti nel forno a 200° per la pietanza.

Preparare la salsa rosolando in una pentola l'aglio tritato in 3 cucchiai di olio di oliva. Aggiungervi i pomodori, il sale, coprire e far cuocere. A metà cottura unire 25 grammi di burro.
Lessare al dente i bucatini spezzati in 4 parti e condirli con un terzo della salsa e con 25 grammi di parmigiano. Tagliare le melanzane a fette non troppo sottili nel senso della lunghezza. Scartare la prima e l'ultima fetta (tagliate molto sottili) perché risultano di sola scorza. Friggere dai due lati le fette nell'olio di oliva e renderle di un colore biondo scuro. Riempire la padella di un solo strato per volta.
Ungere di burro una teglia da tavola di 26 x 40 centimetri. Disporvi poca salsa fredda, metà delle melanzane con sopra metà dei maccheroni. Cospargere la pasta di poca salsa, mettervi sopra tutta la scamorza tagliata a pezzetti e coprire con i maccheroni rimanenti. Distendervi sopra le melanzane rimaste, la salsa e il parmigiano avanzati. Cuocere la pietanza soltanto 20 minuti seguendo la ricetta «Maccheroni o riso da cuocere in forno» a p. 52.

Crostata di capellini col pesce rosso

Ottima e fine crostata di quegli spaghetti detti «capellini» perché molto fini. Può venire servita come piatto completo, accompagnato da una verdura cotta.

Per 4 porzioni: spaghetti fini g 320, pesce rosso senza testa g 500, ½ dado da brodo, burro g 30, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per il pesce, 6 minuti nel forno a 180° per la crostata.

Cuocere il pesce pulito in una padella, coperto con 6 cucchiai di olio di oliva (v. «Pesce rosso come, prepararlo» a p. 502). Girarlo dai due lati e salarlo durante la lenta cottura. Quando risulta cotto prenderne tutta la polpa e lasciare in padella le spine, la pelle e il fondo cottura oramai asciugato del tutto.
Versarvi un bicchiere di acqua e far bollire un minuto. Passare quindi questo fondo di cottura attraverso un colino da tè.
I capellini devono essere di grano duro e non all'uovo. Lessarli in acqua col mezzo dado, poco sale quindi scolarli e assaggiarli per giudicare se sono giusti di sale.

Condirli con 2/3 del fondo cottura e disporli in una teglia del diametro di 22 centimetri, alta 5, col buco in centro e unta di burro.
Sistemare i capellini in due strati; tra uno strato e l'altro mettere la polpa del pesce a grossi pezzi rettangolari. Sopra la pasta versare a filo il fondo di cottura rimanente.
Infornare (v. «Maccheroni o riso da cuocere in forno» a p. 52).
Servire caldo dopo avere sformato in un piatto da portata. Il buco centrale vuoto va riempito con i «Carciofi saltati per contorno» a p. 821.

Strangozzi di Spoleto

In Umbria lavorano in casa una pasta con solo farina e acqua, ricavandone dei maccheroni a forma di bucatini, che sono chiamati «umbricelli».
A Spoleto hanno forma di chitarrucci e vengono chiamati «strangozzi». Conditi con una salsa di pomodoro fresco e mozzarella filante, risultano gradevoli.
Municipio romano, Capitale del Ducato lombardo, Spoleto è caratteristica per le viuzze strette e tortuose, circondate di monumenti romani e Palazzi medioevali e rinascimentali. In una bella posizione sopra un poggio, è ai piedi della boscosa montagna Monteluco, dove domina la interessante Rocca dei Papi, del 1355, oggi penitenziario. Il Monteluco, la montagna santa di Spoleto, è sede di culto.
Dopo la dugentesca chiesa di S. Pietro e la romanica di di S. Giuliano, sulla sommità si trova il piccolo Convento di S. Francesco d'Assisi, fondatore nel 1209 dell'Ordine dei Francescani, approvato da Innocenzo III nel 1215. Oltre altre chiese interessanti, Spoleto offre la allegra manifestazione nel mese di Luglio del Festival dei Due Mondi, in cui teatro, musica e danza conferiscono arte e cultura.

Per 4 porzioni: Per gli strangozzi: farina g 400, acqua dl 2, sale g 6. Per la salsa: pomodori freschi maturi kg 1, mozzarella fresca g 150, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 25 minuti per la salsa, 14 minuti per gli strangozzi.

Mettere sul piano di lavoro la farina indicata e lavorare gli strangozzi come indica la ricetta «Pasta per strangozzi di Spoleto» a p.115. Eventualmente sostituire la pasta fatta in casa con dei comuni chitarrucci in confezione, preferibilmente freschi.
Tagliare a pezzi i pomodori e cuocerli in una pentola con lo spicchio di aglio, il sale, 4 cucchiai di olio di oliva. Con le punte di una forchetta schiacciarli. La buccia del pomodoro conferisce alla salsa buon sapore e sostanza; dopo cotto il sugo, passarlo nel tritaverdure. Trasferirlo in una larga padella e mantecarvi la mozzarella nel modo seguente: tagliare la mozzarella a fettine sottili e metterla nel sugo già caldo al centro della padella in un solo strato. Su fuoco vivace la mozzarella si scioglie; contemporaneamente col dorso di una forchetta schiacciarla e amalgamarla al pomodoro nei 3-4 minuti di lavorazione. Il sugo diventa roseo e quel poco di mozzarella che rimane diventa filante.
Lessare in abbondante acqua salata gli strangozzi versandoli rapidamente in acqua

uno per volta. Quando il bollore riprende, rigirarli con il manico di un cucchiaio di legno. Scolarli bene, travasarli in zuppiera e condirli con la gradevole salsetta.

Fusilli alle melanzane

E' una salsa gustosa alle melanzane che viene valorizzata sopra una pasta consistente come i fusilli lavorati con la semola.

Per 4 porzioni: fusilli in confezione g 400, (o fatti in casa con farina g 180, semola g 70, 2 tuorli, 1 chiara, acqua cl 8, sale g 6). Per la salsa alle melanzane: melanzane g 400, pomodori pelati g 500, zucchero g 10, 1 spicchio di aglio, olio di oliva dl 1 ½, sale. Tempo di cottura: 15 minuti per la salsa, 7 minuti per i fusilli.

Preparare la salsa come indica la ricetta «Salsa alle melanzane» a p. 94.
Procurarsi della pasta corta e dura come i fusilli consigliati oppure farla in casa (v. «Pasta per fusilli» a p. 115). Lessarla immergendola con prontezza e distanziando un fusillo dall'altro. Condirla con la salsa consigliata e servirla.

Fusilli italiani al ragù

Consistenti e callosi ricordano nella forma i boccoli biondi di Shirley Temple, la deliziosa bambina prodigio dai riccioli d'oro del cinema americano degli anni Trenta. I fusilli italiani richiedono come condimento il ragù

Per 4 porzioni: fusilli di semola in confezione g 400 (oppure fatti in casa con farina g 180, semola g 70, 2 tuorli, 1 chiara, acqua cl 8, sale g 6), parmigiano grattugiato g 40. Per la salsa ragù napoletano: pezzo intero di manzo g 500, pezzo intero di maiale g 250, pomodori pelati g 400, pomodoro concentrato g 300, vino rosso dl 1, 1 cipolla, olio di oliva cl 4, zucchero g 5, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezzo per il ragù, 7 minuti per i fusilli.

Preparare la «Salsa ragù napoletano» indicata a p. 103. Eventualmente si può anche preparare la «Salsa ragù di àrista» a p. 107. In questo secondo caso raddoppiare gli ingredienti dei fusilli perché la salsa è per 8 porzioni.
Procurarsi i fusilli di semola in confezione o farli in casa (v. «Pasta per fusilli italiani» a p. 115). Lessarli in abbondante acqua salata, condirli con la salsa e servirli col parmigiano in formaggiera.

Frittata di fusilli con cacioricotta

La salsa di pomodoro con la ricotta dura sulla pasta di semola, conferisce un gusto così particolare che se ne può fare una eccellente frittata.

Per 4 porzioni: pasta di semola (troccoli, capunti o fusilli) g 220, 3 uova, olio di oliva cl 2, sale. Per la salsa: pomodori pelati g 400, cacioricotta da grattugiare g 40, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti per la salsa, 30 minuti per la frittata.

Preparare una salsa rosolando in una padella l'aglio tritato in 4 cucchiai di olio di oliva. Unire i pomodori pelati, il sale necessario e farla cuocere. Versarla sulla pasta lessata. Con una grattugia larga per verdure grattugiare il cacioricotta in modo da ricavarne delle scaglie. Spolverizzarle sulla pasta condita.
Sbattere le uova con un poco di sale in una terrina, amalgamarvi la pasta raffreddata. In una padella del diametro di 24 cm, su un fornellino, fare la frittata come indica la ricetta «Frittata, come prepararla» a p. 682. Servirla calda.

Orecchiette del prete di Fontanarosa

Le orecchiette di questa cittadina irpina sono diverse da quelle pugliesi. Le pugliesi sono consistenti e dure perché lavorate con la semola, le irpine sono manipolate con farina di grano duro e uova.

Per 4 porzioni: Per la pasta: farina g 250, 2 uova, sale g 3. Per la salsa ragù: pezzo intero di manzo g 500, pezzo intero di maiale g 250, pomodori pelati g 400, pomodoro concentrato g 250, vino rosso dl 1, 1 cipolla, zucchero g 5, olio di oliva cl 4, sale. Per condire: caciotta vaccina grattugiata g 30.
Tempo di cottura: 1 ora e mezzo per il ragù, 7 minuti per le orecchiette.

Preparare le orecchiette del prete come indica la ricetta «Pasta per orecchiette del prete di Fontanarosa» a p.116. Cucinare il ragù come indica la ricetta «Salsa ragù napoletano» a p.103. Eventualmente si può preparare la «Salsa ragù di àrista» a p.107. In questo caso raddoppiare le proporzioni della pasta perché la salsa è per 8 porzioni. Lessare le orecchiette in acqua salata immergendole distanziate l'una dall'altra. Disporle in una zuppiera a strati e condire ogni strato con ragù e caciotta grattugiata.

Cavatelli di Fontanarosa

Più sbrigativi delle orecchiette del prete di Fontanarosa, richiedono una salsa di pomodoro fresco e poco tempo di lavorazione.

Per 4 porzioni: Per la pasta: farina g 250, 2 uova, sale g 3. Per la salsa napoletana: pomodori freschi maturi g 900, 1 spicchio di aglio, 1/2 mazzetto di basilico, olio di oliva cl 4, sale. Per condire: caciotta grattugiata g 30.
Tempo di cottura: 20 minuti per la salsa, 5 minuti per i cavatelli.

Cucinare la «Salsa napoletana di pomodoro fresco» come indica la ricetta a p. 101. Lavorare i cavatelli leggendone le indicazioni alla «Pasta per cavatelli di Fontanarosa» a p. 117. È una pasta facile e veloce da fare che conviene provare per quel gusto di genuinità che va perdendosi.
Lessare i cavatelli in acqua salata, scolarli, disporli in una zuppiera a strati.
Condire ogni strato con abbondante salsa calda e caciotta grattugiata.

Lagane con la salsa del Tavoliere

I Greci e i Romani avevano la "lagana". Apicio, famoso gastronomo dell'epoca di Augusto, nel suo ricettario parla di "Artolaganus" (focaccia di pane); Orazio nelle sue satire accenna al gusto di mangiar la "lagana" con i legumi.

Lagane con la salsa del Tavoliere.

Oggi la lagana è un termine che si ritrova nei dialetti del Centro-Sud e significa strisce di pasta lavorata in casa.
La stuzzicante salsa caratteristica pugliese conferisce un ottimo gusto alla pasta lavorata col grano duro.

Il Tavoliere di Lecce è formato di una grande zona calcarea. Invece la lagana viene dal Tavoliere Pugliese. Questo è limitato dall'Appennino, dal Gargano e dalle dune della spiaggia adriatica. La città di Lucera ne offre una stupenda vista nelle sue grandi aree quadrate di terreno, dai colori che mutano a seconda delle loro produzioni se di grano, di olivo o di uva.
Abitato sin dall'epoca neolitica, la sua terra è stata sempre lavorata. Tenuto a pascolo dai Romani, prese il nome di Taboulae censuariae; sulle tavole venivano numerati i terreni del fisco. Dopo un periodo di abbandono, nella metà del Settecento, per l'intervento borbonico che vi fondò centri abitati e per la crescita di bonifiche e di opere di irrigazione, riprese importanza.
La volontà di lavorare la terra, nell'Ottocento fece aumentare i proprietari terrieri che arricchirono le campagne di coltivazioni, di produzioni di vini, allargarono mercati e commerci. Aquistavano i macchinari necessari, i trattori, gli aratri, compravano bovini, suini, animali da cortile da allevare....
E i tratturi sono ancora là, sparsi nel Tavoliere, ad attendere i numerosi greggi di pecore che, guidate dal loro massaro, andavano a trascorrere l'estate in Abruzzo, dove l'erbetta fresca le attendeva. Sono proprio le pecore che hanno collaborato, col loro calpestio, a mantenere lisci, senza pietre né erba questi viottoli che, stretti e lunghi, permettono al contadino di andare con i suoi animali, da una masseria a un' altra, da un paese a un altro, e potersi così godere il Tavoliere nei suoi 460 ettari.

Per 4 porzioni: fusilli o capunti in confezione g 350 (oppure lagane con farina g 300, 2 uova, sale g 4), pecorino grattugiato g 40. Per la salsa: pomodori pelati g 550, capperi salati g 60, alici sott'olio sgocciolate g 40, 2 spicchi di aglio, 1 peperoncino, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per la salsa, 7 minuti per le lagane.

Acquistare la pasta in confezione oppure lavorare la pasta (v. «Pasta per lagane di Puglia e Basilicata» a p. 117. Preparare la salsa come indicato nella ricetta «Salsa della Puglia» a p. 109). Lessare in acqua salata abbondante i fusilli o i capunti (oppure le lagane). Queste gettarle con prontezza una per volta in acqua salata che bolle. Condire la pasta con la salsa e servirla col pecorino grattugiato in formaggiera; anche senza il formaggio è squisita.

Capunti con cavolfiore alla pugliese

I capunti sono una pasta corta pugliese, fatta con farina bianca e semola e hanno una forma simile a quella dei fusilli corti. Al contrario delle orecchiette e dei troccoli che sono paste antiche, i capunti sono moderni.
E' questa una preparazione caratteristica, genuina, di verdura con pasta, che valorizza il piatto pur se in forma contadina, rustica.

Per 4 porzioni: cavolfiore pulito g 400, capunti di semola in confezione g 250, 1 peperoncino, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 14 minuti per il cavolo.

Dividere il cavolfiore nei suoi germogli; ad ognuno di questi tagliare il torso a fettine. In acqua salata che bolle cuocere insieme il cavolo e la pasta. Se il cavolfiore è piuttosto tenace, immergerlo in acqua qualche minuto prima.
Nella zuppiera versare 5 cucchiai di olio di oliva, il peperoncino a piccoli pezzetti, l'aglio tritato fine e un poco di sale fino.
Aggiungervi la pasta e la verdura bene sgocciolate, amalgamare e servire.

Capunti con gamberoni

I gamberoni sono molto indicati con i capunti perché l'umore che conferiscono al sugo lega con la pasta di semola.

Per 4 porzioni: capunti di semola freschi o in confezione g 450, 20 grossi gamberoni, pomodori pelati g 320, 1 spicchio di aglio, ½ mazzetto di prezzemolo, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti per la salsa, 8 minuti per i capunti.

In una piccola pentola rosolare l'aglio a fettine in 6 cucchiai di olio di oliva. Pulire i gamberoni, privarli della testa e delle zampe e rigirarli nell'olio. Aggiungere il prezzemolo tritato, i pomodori pelati, il sale e fare cuocere su fuoco medio coperto. Togliere i gamberoni dal sugo e privarli del guscio. Lessare la pasta e condirla col sugo di pomodoro.
Trasferirla in una zuppiera e sistemarvi sopra i gamberoni.

Troccoli di Lucera con la faraona

I maccheroni con la farina di semola come i troccoli, i fusilli, le orecchiette, i capunti conditi con una salsa particolare e gratinati in forno, risultano unici nel loro buon sapore.
Tra le righe di queste ricette pugliesi mi sembra opportuno accennare sui valori di Federico II che dette spunto a quei piatti che, dopo 9 secoli, permangono sulle mense della Puglia. Per potere bene conoscere una persona bisogna riandare all'infanzia. Affinché un bambino diventi saggio e di valore deve venire educato verso un'arte, una cultura. Invece Federico non fu portato a questi valori da istruttori né da parenti. Fu la sua natura a conferirgli quell'estro che oggi vive ancora per l'umanità oltre che per la storia.
Nacque a Yesi nelle Marche il 26 Dicembre 1194. Il padre, Enrico IV, era Re di Germania, uomo violento e crudele. La madre Costanza d'Altavilla, dai nobili sentimenti, era figlia di Ruggero II; alla morte del marito riusci a fare incoronare Federico, a soli 4 anni , Re di Sicilia, Duca di Puglia, Principe di Capua. Ma dopo la morte della la madre, il giovane Re visse solo e povero nel suo Castello svevo a Palermo perché anarchici tedeschi lo spogliarono dei suoi beni. Giocava con bambini di strada, si tratteneva in botteghe misere ed era da questa gente amato per la sua bontà d'animo e il suo garbo. Sposò a 15 anni Costanza d'Aragona, vedova e più grande di lui, perché la madre glie l'aveva destinata e lui l'accettò comprendendo che ella gli avrebbe portato la potenza spagnola nel suo Regno. Federico amò questa prima donna della sua vita per la dolcezza e l'appoggio morale che ella gli dette nel suo difficile compito di giovane Re.
Fin da ragazzo Federico ambì di conquistare la Germania, terra dei suoi avi e di potere dare al suo Regno ordine e pace in un unico Impero.
Ed egli vi riuscì ampiamente, come si accenna nella ricetta che segue.

Per 6 porzioni: fusilli o capunti di semola in confezione g 440 (oppure troccoli con farina g 260, semola g 150, 2 uova, acqua cl 8, sale g 6), parmigiano grattugiato g 50, salame rustico g 100, burro g 20, sale. Per la salsa: pomodori pelati g 650, 2 carote, 1 spicchio di aglio, olio di oliva e burro g 40, glassa di gallina dl 1, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per la salsa, 10 minuti nel forno a 180°.

Cucinare una gallina come è indicato alla ricetta «Gallina faraona per i troccoli di Lucera» (v. a p. 642). Alla fine della cottura «rubare» mezzo bicchiere della sua

glassa dopo averla bene mescolata. Toglierla dal tegame prima che ad essa venga unito il pomodoro secondo quella ricetta. Il sugo della gallina faraona conferisce un sapore particolare da non perdere.
Preparare la salsa di pomodoro. Rosolare l'aglio tritato in 40 grammi di olio di oliva e burro. Unirvi anche le carote tritate e imbiondirle. Dopo 3-4 minuti di cottura aggiungere i pomodori pelati, schiacciarli col dorso di una forchetta e fare cuocere coperto, salando.
Acquistare la pasta di semola in confezione o prepararla in casa come indica la ricetta «Pasta per orecchiette e troccoli della Capitanata» (v. a p. 118).
Lessare quindi i troccoli in acqua salata e condirli con metà della salsa di pomodoro e metà del parmigiano. Ungere di burro una teglia da tavola del diametro di 30 centimetri. Cospargervi un cucchiaio di salsa di pomodoro e porre metà troccoli. Versare a filo metà della glassa «rubata» alla gallina. Cospargervi un poco di parmigiano e adagiarvi sopra il salame a mezze fettine sottili. Coprire con l'altra metà dei maccheroni, versarvi a filo la rimanente glassa di gallina e disporre a cucchiaiate sparse la rimanente salsa di pomodoro. Cospargere di parmigiano.
Dividere le diverse qualità di salse a cucchiaiate separate tra loro come è stato consigliato, rende più raffinata la preparazione.
Mettere la teglia in forno come indica la ricetta «Maccheroni o riso da cuocere in forno» (v. a p. 52) e far gratinare la pasta soltanto i 10 minuti indicati.

Orecchiette e scampi

Nate con i broccoli di Puglia, le orecchiette oggi vengono cucinate in molte versioni; è opportuno però unire questa pasta di semola a sughi particolari, come questo con gli scampi.

Orecchiette scampi.

Nella ricetta precedente abbiamo accennato alla infanzia di Federico II.
Per accennare alle sue grandi opere, ricordiamo che il Re svevo a soli 15 anni partì per la volta della Germania, povero e con un piccolo esercito. Il giovane erede degli Staufen, Re di Sicilia, proveniente da Palermo e dalla rude terra pugliese divenuta sotto il suo Regno un mito di bellezza, arrivò in Germania da eroe. A Genova fu accolto con simpatia e i Doria gli dettero danari e un esercito; i Milanesi, non dimentichi che il nonno Barbarossa aveva distrutto la loro città, tentarono di

intrappolarlo con agguati ma l'eroico Re sul suo cavallo, a nuoto nel fiume Lambro, arrivò a Costanza applaudito come il salvatore delle lotte per rimettere la pace.
Il 5 Dicembre 1212 a Francoforte Federico fu nominato Re di Germania e nel 1220, appoggiato da Papa Onofrio III, ottenne a Roma il titolo tanto agognato, che mezzo secolo avanti aveva avuto Carlo Magno : Imperatore del Sacro Romano Impero.
Tornato in Puglia, terra da lui amata, riprese i suoi feudi impossessati da città ribelli, domò i Saraceni trasferendoli a Lucera; a Melfi fece eleggere un suo nuovo codice che dava libertà civile ai cittadini e diritto politico all'Imperatore.
Amava l'arte, la poesia, si circondava sempre di uomini colti.
Scelse Napoli per le bellezze del suo Golfo, l'estro degli abitanti per fondarvi lo "Studium napolitanum" (Università Federico II) e vi invitò come maestri i migliori d'Europa; obbligò i giovani che studiavano in altre Regioni a iscriversi, offrì agevolazioni ai poveri, ospitalità ai non residenti...
In Puglia costruì un centinaio di Castelli, Palazzi arredandoli di oggetti pregiati, tappeti orientali, statue antiche. Papa Gregorio IX non aveva troppa simpatia per Federico che aveva tolto al Papato il dominio sulla Sicilia e lo scomunicò approfittando che il Re si fosse ritirato dalla Crociata. Ma il re, ristabilitosi dalla febbre che lo aveva colpito, si rimise al comando della Crociata; in cuor suo non voleva distruggere Gerusalemme che apprezzava per la sua cultura e venne col Sultano ad un accordo e si incoronò da sé a Gerusalemme nel 1229, Re di Gerusalemme. Trattò quindi con Gregorio IX col suo solito garbo e con pazienza riuscendo a farsi togliere la scomunica.
Amato fin da bambino, Re di Sicilia e di Puglia, di Germania, di Gerusalemme, Imperatore del Sacro Romano Impero, fu stimato dai potenti, fu uomo giusto che dette benessere, pace e cultura alle terre del suo Regno.
Morì nel 1250 nel suo Castel Fiorentino vicino Lucera. Lasciò i suoi Regni ai suoi figli, i suoi Feudi ai figli illegittimi. Triste fu la fine della sua dinastia. Il figlio Manfredi fu fucilato perché perse a Benevento nel 1266 la battaglia contro Carlo d'Angiò che tenne in carcere incatenati a vita la moglie e i figli. Corradino, legittimo erede al Trono, fu decapitato nella Piazza del Mercato a Napoli, sotto lo sguardo di una folla immensa che nulla potette per tema delle armi e di Carlo che dall'alto di una torre fu definito da poeti "La tigre".

Per 4 porzioni: orecchiette fresche di semola in confezione g 450 (oppure fatte in casa con farina g 180, semola g 100, 2 tuorli, 1 chiara, acqua cl 8, sale g 5), 8 scampi g 400, pomodori pelati g 340, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti per la salsa,12 minuti per le orecchiette.

Se si preferisce lavorare in casa la pasta, v. «Pasta per orecchiette e troccoli della Capitanata» a p. 118. Altrimenti acquistare le orecchiette fresche in confezione.
In una pentola media rosolare l'aglio tritato nei 6 cucchiai di olio di oliva quindi rigirarvi gli scampi puliti. Aggiungere i pomodori pelati e cuocere coperto col sale necessario. Togliere gli scampi dalla salsa, privarli delle zampe e con le forbici

tagliarli in due nel senso della lunghezza.
Condire le orecchiette lessate con la salsa e metterle nel piatto da portata sistemandovi sopra gli scampi, con la parte tagliata verso l'alto.
Al commensale riuscirà facile sgusciarsi nel piatto i mezzi scampi.

Orecchiette al pomodoro

Una pasta così consistente come l'orecchietta pugliese richiede un ragù all'antica; oggi però questa salsa è poco gradita. La cucina moderna prepara cibi non grassi e delicati per cui una salsa di pomodoro concentrato, come questa consigliata, può essere bene accetta anche perché conferisce quel gusto di ragù richiesto dalle orecchiette.

Per la pasta: farina g 180, semola g 100, 1 uovo, acqua cl 8, sale g 6. Per la salsa: pomodoro concentrato inconfezione g 300, fettine sottili di vitella g 200, vino bianco cl 3, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 3, sale. Per condire: pecorino grattugiato g 30.
Tempo di cottura: 30 minuti per la salsa,12 minuti per le orecchiette.

Preparare la pasta come indica la ricetta «Pasta per orecchiette e troccoli della Capitanata» a p. 118. Se si preferisce, acquistare le orecchiette di semola in confezione. Fare la salsa (v. «Salsa saporita al pomodoro concentrato» a p. 95).
Scartare le pellicine della carne e condire con la salsa le orecchiette lessate.
Servire col pecorino in formaggiera.

Orecchiette, cavolfiore e pomidorini

Per 4 porzioni: cavolfiore pulito g 600, orecchiette di semola g 250, pomidorini maturi g 200, 2 spicchi di aglio, 1 peperoncino, olio di oliva cl 5, pecorino grattugiato g 40, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti per il cavolfiore.

Se si gradisce preparare in casa le orecchiette, vedere la ricetta «Pasta per orecchiette e troccoli della Capitanata» a p. 118. Altrimenti acquistarle in confezione.
Dividere il cavolfiore nei suoi germogli e ad ognuno di questi tagliare il torso a piccole fettine. In abbondante acqua salata cuocere il cavolfiore insieme alle orecchiette, giudicando quanti minuti prima immergervi il cavolo, secondo la sua freschezza. In un pentolino versare 5 cucchiai di olio di oliva, rosolarvi l'aglio reso a fettine sottili e cuocervi per 5-6 minuti i pomidorini tagliati in due; aggiungere il sale necessario e il peperoncino.
Disporre le orecchiette e il cavolfiore bene sgocciolati nella zuppiera, versarvi la salsetta calda, rigirare e servire accompagnando col pecorino in formaggiera.

Orecchiette e ricotta tosta di Molfetta

La caratteristica ricotta «tosta» pugliese non e' altro che ricotta vaccina indurita, essiccata per stagionamento e spesso salata.
Oggi è facile trovarla nei Supermercati di varie città.
Il territorio di Molfetta fu abitato fin dal Neolitico; nelle vicinanze vi sono delle vaste cavità carsiche, il grandioso Pulo di Molfetta. Le pareti sono forate da grotte che servivano ad abitazione e sopra le cavità sono stati trovati resti di una Necropoli neolitica. Dal XII secolo Molfetta fu sede vescovile; chiamata Melphi fino al XII secolo, quindi Melphicia fu città demaniale sotto gli Svevi e gli Angioini.
Dopo il dominio aragonese fu Feudo dei duca di Termoli e di Gonzaga fino al 1640; quindi passò ai Doria, ai Principi Gallarati Scotti di Milano.
Conserva il suo vecchio Duomo la cui costruzione risale al 1150 (la più singolare chiesa romanica pugliese). Il suo Porto è stato dotato di una delle più importanti flotte di battelli da pesca del basso Adriatico.

Per 4 porzioni: orecchiette di semola g 400, pomodori freschi maturi g 700, ricotta dura g 160, ½ mazzetto di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti per la salsa.

Se si gradisce preparare in casa le orecchiette, vedere la ricetta «Pasta per orecchiette e troccoli della Capitanata» a p. 118. Altrimenti acquistarle in confezione.
In una padella cuocere scoperti i pomodori a pezzetti medi insieme allo spicchio di aglio intero e a 4 cucchiai di olio di oliva, per 20 minuti.
Salare dopo avere considerato il sapore della ricotta e scartare l'aglio.
La salsa deve restare umida e i pezzetti di pomodoro non devono frantumarsi, quindi non schiacciarli con la forchetta ma rigirarli delicatamente.
Tagliuzzare la ricotta finemente e metterla in un piatto. Con il dorso di una forchetta schiacciarla per formare come tanti gnocchetti.
Mettere metà salsa in una larga padella, al bollore aggiungervi la ricotta e rigirarvela su fuoco vivace per un minuto. La ricotta non deve dilatarsi ma restare come tanti manfricoli.
Aggiungere l'altra metà della salsa bollente e il prezzemolo tritato e allontanare dal fuoco. Lessare le orecchiette e condirle col saporito sugo.

Orecchiette con tonno

Per 4 porzioni: orecchiette di semola g 400, tonno sott'olio g 200, pomodori pelati g 350, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti per la salsa.

In una padella rosolare l'aglio a fettine nei 5 cucchiai di olio di oliva. Divenuto di colore biondo scuro, unire il tonno a pezzi sgocciolato e rigirarlo su fuoco moderato

per un minuto cercando di non frantumarlo troppo.
Mettere nell'intingolo i pomodori a pezzetti già asciugati in un pentolino a parte per 4-5 minuti. Salare, coprire e fare cuocere una decina di minuti.
Lessare le orecchiette, disporle in un piatto da portata, versarvi la salsa cercando di mettere in evidenza i pezzi di tonno.

Cavatelli di Trani (Cavatieddi di Trani)

I cavatelli sono come delle piccole conchiglie, che si lavorano in Puglia con farina, semola, uova, acqua. Più farina o più semola a seconda della città, dell'epoca, della forma della pasta. Si formano bastoncini che poi si tagliano a cubetti e il pollice ne fa l'incavo. La salsa con la ricotta dura è diversa nella lavorazione da quella delle «Orecchiette e ricotta tosta di Molfetta», pur se gli ingredienti sono gli stessi, caratteristici della zona.

Per 4 porzioni: Per la pasta: farina g 100, semola g 100, 1 uovo, acqua cl 6, sale g 8. Per la salsa: pomodori pelati g 500, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 4, ricotta dura g 60, sale. Tempo di cottura: 10 minuti per la salsa, 10 minuti per i cavatelli.

Fare la pasta (v. «Pasta per cavatelli della Terra di Bari» a p. 119) oppure acquistare i cavatelli di semola in confezione. In una padella cuocere la salsa rosolando l'aglio tritato in 4 cucchiai di olio di oliva. Aggiungervi i pomodori e farli cuocere salando.
Procurarsi la ricotta dura che per questa ricetta non deve essere troppo secca; deve potersi tagliare facilmente col coltello. Con una grattugia a mano che taglia le verdure a piccoli filetti, grattugiare la ricotta e tenerla pronta per l'uso. Lessare i cavatelli, scolarli bene e trasferirli in una zuppiera.
Versarvi la salsa bollente e amalgamare; cospargervi quindi la ricotta grattugiata grossolanamente. Questa, al contatto della salsa calda si amalgama al sugo conferendo il gusto particolare, caratteristico della zona.

Cavatelli in salsetta

Per 4 porzioni: Per la pasta: farina g 100, semola g 100, 1 uovo, acqua cl 6, sale g 8. Per la salsa: pomidorini freschi g 300, pomodori grandi g 200, 2 gambi di sedano,1 carota, I spicchio di aglio, burro g 20, olio di oliva cl 3, zucchero g 5, sale. Per condire: parmigiano grattugiato g 40.
Tempo di cottura: 20 minuti per la salsa, 10 minuti per i cavatelli di semola.

Acquistare i cavatelli di semola in confezione oppure farli in casa. In questo caso vedere la ricetta «Pasta per cavatelli della Terra di Bari» a p. 119.
In un pentolino rosolare lo spicchio di aglio tritato in 3 cucchiai di olio di oliva. Aggiungervi il sedano e la carota tritati e farli imbiondire nell'olio. Dopo 5-6 minuti porre nel pentolino i pomodori a pezzettini e farli cuocere una decina di minuti.

Aggiungere i pomidorini tagliati in due, il burro e terminarne la cottura salando. Allontanare dal fuoco, versare mezzo cucchiaino di zucchero, amalgamare e condire con questa salsa i cavatelli lessati.
Trasferire in una zuppiera e servire con parmigiano in formaggiera.

Trani. La Cattedrale e il Castello.

Trofie ai gamberi reali di Trani

La pasta lavorata con la semola, condita con la salsa ai gamberi è una delle caratteristiche ricette di questa graziosa e antica città sul mare (della quale si parla alla pagina 232). Sono chiamate trofie quei cavatelli più grandetti, a forma di rettangolini con tre incavi, atti ad assorbire i buoni sughetti.

Per 4 porzioni: Per la pasta: farina g 100, semola g 100, 1 uovo, acqua cl 8, sale g 8.
Per la salsa: 8 gamberi reali grandi, freschi o surgelati, pomodori maturi g 350, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti per la salsa, 12 minuti per le trofie.

Lavorare la pasta come indica la ricetta «Pasta per trofie di Trani» a p. 119.
Preparare la salsa rosolando l'aglio tritato in 5 cucchiai di olio di oliva. Aggiungervi i gamberoni puliti e privati delle zampe e rigirarveli (v. “Gambero, come prepararlo” a p. 413). Cuocere per 5-6 minuti i pomodori a pezzetti in un pentolino quindi aggiungerli al sugo con i gamberi. Salare, coprire e cuocere per altri 10 minuti.
Lessare le trofie ponendole una per volta in acqua salata che bolle.
Scolarle, trasferirle in una zuppiera e condirle col sugo preparato, privato dei crostacei. Sgusciare i gamberi e disporli sulla pasta. Se i gamberoni sono surgelati, farli lievemente scongelare, pulirli e immergerli nell'olio rosolato ancora un poco duri

di ghiaccio. Proseguire come per quelli freschi.

Strascinati con la ruca di Potenza

Gli strascinati sono una pasta caratteristica di Potenza lavorati con un impasto simile a quello delle orecchiette pugliesi. Questa pasta viene trascinata con tre dita in modo da acquisire una particolare forma piatta e ovale; saporita perché rigata.
In Basilicata questi cubetti di pasta vengono trascinati sopra una tavoletta di legno rigata così da risultare perfettamente ondulati.

Per 4 porzioni: Per la pasta: farina g 180, semola g 80, 1 uovo, acqua cl 6, sale g 6. Per la salsa: pomodori pelati g 400, ruca pulita g 80, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 6, sale. Per condire: cacioricotta fresca g 50.
Tempo di cottura: 15 minuti per la salsa, 10 minuti per gli strascinati.

Preparare la pasta come indica la ricetta «Pasta per strascinati di Potenza» a p. 120.
In una padella versare 6 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio tritato. Aggiungervi i pomodori pelati e rigirarli per qualche minuto su fuoco medio. Unire le fogliolline di ruca, salare e fare cuocere la salsa.
Grattugiare la cacioricotta con una grattugia per verdure così da ridurla in piccole scaglie. Lessare gli strascinati in abbondante acqua salata. Disporli in una zuppiera a strati condendo ogni strato con salsa e abbondante formaggio fresco grattugiato. Servirli caldi.

Strascinati giganti gratinati

Per invogliare a preparare questi strascinati consiglio a chi non trova nel proprio supermercato la semola, di sostituirla con il semolino. Una buona presentazione è quella di servire questi strascinati in singole pirofile da tavola.

Per 4 porzioni: Per la pasta: farina g 180, semola g 80, 1 uovo, acqua cl 6, sale g 6. Per la salsa: pomodori pelati g 600, 2 gambi di sedano, 1 carota, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale. Per il ripieno: fiordilatte g 200, cacioricotta grattugiato g 30. Per ungere: burro g 20.
Tempo di cottura: 8 minuti nel forno a 180°.

Fare gli strascinati come indica la ricetta «Pasta per strascinati di Potenza» a p. 120. Preparare la salsa rosolando l'aglio tritato in 4 cucchiai di olio di oliva. Aggiungere la carota tritata e il sedano a piccoli pezzetti e farli imbiondire. Mettere quindi nell'intingolo i pomodori pelati, il sale e fare cuocere per 15-20 minuti schiacciando col dorso di una forchetta i pomodori più tenaci; non rendere la salsa troppo asciutta.
Lessare in acqua salata gli strascinati immergendoli uno per volta; scolarli in un colapasta. Ungere di burro una teglia da tavola. Versarvi un poco di salsa quindi

disporre gli strascinati in due strati. Tra l'uno e l'altro strato spolverizzare il cacioricotta e distribuire il fiordilatte a pezzettini. Coprire di salsa di pomodoro e disporre il secondo strato di pasta.
Versare il pomodoro rimanente e il formaggio. Mettere in forno e quando la teglia mostra bollicine di cottura tenervela soltanto 6-7 minuti. Servire caldo.

Manfricoli in una portata completa
(Mambricule in una portata completa)

I manfricoli sono pezzettini di pasta molto piccolini, sbriciolati con le dita.
Infatti il nome deriva da «mano» e da «fregare». In Umbria sono fatti con la pasta all'uovo; in Puglia vengono preparati con la semola di grano duro e acquistano una consistenza ed un sapore particolari.
II bollito consigliato per questa ricetta offre oltre un primo anche un secondo piatto e le fette di carne, pur se contornate da un poco di grasso, risultano tenere e saporite.

Per 4 porzioni: Per i manfricoli: semola g 200, farina g 100, 3 uova, sale g 8. Per il bollito: pezzo intero del «gamboncello» di spalla del bovino disossato g 800, ossa di ginocchio g 500, 2 coste di sedano, 2 pomodori maturi, 1cipolla, pecorino grattugiato g 40, sale.
Tempo di cottura: 2 ore per il bollito, 7 minuti per i manfricoli.

Preparare il brodo di carne come indica la ricetta «Bollito semplice» a p. 162. Lavorare i manfricoli ponendo su un angolo del piano da lavoro 20 grammi della farina indicata che servirà in seguito per spolverare il piano.
La rimanente farina unirla alla semola e farne una “fontana”. Al centro porvi le uova e due cucchiaini rasi di sale fino. Non aggiungere acqua. Con una forchetta sbattere le uova e unirvi a poco a poco la farina presa dall'interno della fontana; impastare di polso come si lavora il pane. Fare un impasto morbido e dividerlo in 6 parti.
Da ogni pezzetto di pasta fare i manfricoli non più grandi di mezzo centimetro di diametro. A tale scopo si può adoperare una grattugia a mano per verdure; passarvi il pezzetto di pasta facendo cadere i manfricoli sul piano di lavoro spolverato di farina.
Lasciarli asciugare all'aria un'oretta quindi cuocerli nel brodo in ebollizione.
Versare la minestra calda in una zuppiera e servirla col pecorino in formaggiera. Tagliare a fettine la carne e sistemarla su un piatto da portata, condita di gocce di olio di oliva e sale fino. Contornarla con i «Broccoli con la mollichella alla pugliese» (v. p. 792) per un saporito secondo piatto.

Grattata all'uovo con pomodoro

Ricordi d'infanzia, quando la pasta all'uovo si faceva in casa e la rimanenza si grattugiava per cucinarla. Oggi i supermercati sono provvisti di questa “Grattata

all'uovo" con cui si preparano gradevoli minestrine.

Per 4 porzioni: grattata all'uovo g 100, pomodori pelati g 300, porro pulito g 25, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti per la salsetta.

Mettere in una piccola pentola il porro a pezzettini sottili, i pomodori pelati, 3 cucchiai di olio di oliva e il sale necessario. Fare cuocere la salsetta.
Allungarla con 3 bicchieri di acqua e al bollore immergervi la grattata e farla cuocere per 4-5 minuti mescolando.
Non farla asciugare troppo; se risulta necessario versarvi in cottura un altro bicchiere di acqua che bolle a parte. Servire la minestrina umida, col cucchiaio e senza parmigiano per valorizzarne il buon sapore.

Tagliatelle con le zucchine

Senza aggiunte di panna, di sughi particolari e grassi, queste verdure offrono al piatto il buon gusto del loro stesso umore.

Per 4 porzioni: zucchine g 700, tagliatelle all'uovo g 240, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

Tagliare a larghe e lunghe liste le zucchine e cuocerle un paio di minuti in acqua salata che bolle. Rosolarle in una padella in 3-4 cucchiai di olio di oliva con uno spicchio di aglio intero. Disporle in un piatto da portata e cospargervi sopra un poco di sale fino. Lessare le tagliatelle e rigirarle su fuoco vivace nella padella contenente la glassa delle zucchine avanzata.
Scartare l'aglio, amalgamare la pasta alle zucchine in piatto e servire.

Pasta all'uovo con broccoli neri

I broccoli neri hanno gambi con piccole foglie scure e lisce, dal gusto del cavolfiore. Ne risulta un piatto rustico.

Per 4 porzioni: broccoli neri puliti g 400, pomodori pelati g 100, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, parmigiano grattugiato g 20, pasta all'uovo spezzettata g 150, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

Lessare la verdura in abbondante acqua salata.
Versare in una pentola 4 cucchiai di olio di oliva; rosolarvi l'aglio tritato, porvi i pomodori e farli cuocere un paio di minuti. Aggiungere la verdura e insaporirla per 2-3 minuti. Lessare la pasta, trasferirla nella zuppiera e cospargerla di parmigiano.

Unirvi la verdura col suo sughetto, amalgamare e servire.

Tagliatelle con verdura

Sono molto saporite per il gusto del cavolfiore con la pasta.

Per 4 porzioni: cavolfiore pulito g 350, pomodori pelati g 250, 2 gambi di sedano, 2 carote, 1cipolla, 1 peperoncino piccante, olio di oliva cl 4, tagliatelle all'uovo spezzettate g 200, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti per rosolare, 20 minuti per cuocere il cavolo.

In una pentola versare 4 cucchiai di olio di oliva e 3 di acqua; aggiungervi la cipolla affettata e fare cuocere. Quando l'acqua si asciuga unire il sedano e le carote a pezzettini e rosolare queste verdure per 3-4 minuti.
Dividere il cavolfiore nei suoi germogli e fare al loro torso un taglio a croce. Aggiungere nella pentola i pomodori e i germogli del cavolfiore diritti, avvicinati tra loro, col torso a contatto del fondo. Coprire e fare rosolare per 10 minuti. Versarvi un bicchiere di acqua bollente, salare e cuocere il cavolo.
Quindi versare 1/4 d'acqua e al bollore cuocervi la pasta rigirandola di continuo col peperoncino a pezzettini. Servire asciutto.

Tagliatelle con funghetti

Dal buon gusto di funghi, è un primo veloce da fare.

Per 4 porzioni: funghetti di pioppo coltivati g 400, 1 spicchio di aglio, parmigiano grattugiato g 20, olio di oliva cl 4, tagliatelle all'uovo g 220, sale.
Tempo di cottura: 14 minuti per i funghetti.

In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio a fettine. Aggiungere i funghetti privati del torso terroso e cuocerli coperti su fuoco moderato. Quando risultano asciutti del tutto, salarli.
Lessare la pasta, trasferirla in una zuppiera e amalgamarvi il parmigiano grattugiato. Privare i funghi dell'olio di troppo, mescolarli caldi alle tagliatelle e servire.

Tagliolini nature

Gradevoli e genuini.

Per 4 porzioni: tagliolini all'uovo g 200, latte intero L 1, parmigiano grattugiato g 40, sale. Tempo di cottura: 7 minuti.

Bollire il latte, versarvi i tagliolini e cuocerli mescolando costantemente con un

cucchiaio di legno perché il latte non si coaguli sul fondo. Salare poco.
Alla fine della cottura il latte deve risultare asciugato al giusto punto da dare alla portata la morbidezza di un risotto. Amalgamarvi il parmigiano e servire.

Taglierini lucani

Il giorno dell'Ascensione in Lucania è tradizione servire questo primo piatto dolce e delicato.

Per 4 porzioni: taglierini all'uovo g 240, latte L.1 e dl 2, zucchero g 60, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti.

Lessare i taglierini nel latte in ebollizione e mescolarli costantemente su fuoco moderato perché non si attacchino al fondo. Mettere un poco di sale alla fine della cottura e aggiungere lo zucchero.
Far dare un solo bollore e servire questa pasta all'uovo lievemente brodosa e gradevolissima.

Al Vesuvio in funicolare

6 Maggio 1880. Inaugurazione della funicolare che portava al cratere del Vesuvio, con le sue lucine rosse visibili dalla città, e che dette spunto alla canzone "Funiculì, Funiculà.."

Taglierini in salsa Vesuvio

E' una salsa gradevole per i taglierini. Dolce, saporita, in una lavorazione amata dai giovani e dagli anziani.

Per 4 porzioni: taglierini all'uovo g 250, pomidorini g 400, 1 cipolla, olio di oliva cl 4, zucchero g 4, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti per la salsetta, 2-3 minuti per i taglierini.

In un pentolino porre la cipolla in 4 parti, i pomidorini divisi in due, 4 cucchiai di olio di oliva, il sale necessario. Coprire e fare cuocere coperto su fuoco moderato schiacciando i pomidorini con la punta di una forchetta.
Passare la salsa nel tritatutto, versarla in una larga padella e aggiungervi un cucchiaino molto raso di zucchero. Lessare i taglierini in acqua salata per un solo minuto di bollore e finirli di cuocere nella salsa passata. Se durante questa cottura la fiamma si mantiene molto bassa, non risulterà necessario aggiungere acqua.
Servire denso.

Taglierini con porro

Il gusto lievemente acre del porro lega col dolce del pomodoro e col gusto delicato del taglierino.

Per 4 porzioni: taglierini all'uovo g l70, pomodori pelati g 300, porro pulito g 30, parmigiano grattugiato g 15, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti per la salsa.

In una pentola rosolare lievemente il porro a pezzettini in 3 cucchiai di olio di oliva. Aggiungervi i pomodori pelati spezzettati, salare, coprire e cuocere a fuoco moderato. Dopo una decina di minuti versare 4 bicchieri di acqua. Al bollore immergervi i taglierini e cuocerli mescolando di continuo perché la pasta all'uovo non si ammassi. Servire umido con parmigiano in formaggiera.

Taglierini gratinati con funghetti

Per 6 porzioni: taglierini all'uovo g 350, funghetti di pioppo puliti g 300, nervetti di carne g 100, pane grattugiato g 30, 1 spicchio di aglio, parmigiano grattugiato g 30, burro g 25, olio di oliva cl 4, sale. Per la besciamella: latte dl 3, farina g 15, burro g 15, sale. Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 200°.

Preparare la “Salsa besciamella” (v. a p. 87) e metterla in frigorifero a raffreddare.
Da fettine di carne acquistate per altri usi recuperare i nervetti e le rimanenze di grasso. Ridurli a pezzettini e metterli in una pentolina con un cucchiaio di olio di oliva e farli rosolare salandoli; devono risultare bruni, quindi scartarli. Versare nella pentolina col loro fondo cottura un cucchiaio di acqua; far bollire e tenere da parte questo sugo. Cuocere in una padella i funghetti in due cucchiai di olio di oliva con l'aglio tritato. Salarli e renderli asciutti.
Lessare al dente i taglierini e condirli con 25 grammi di burro e quasi tutto il parmigiano. Assaggiarli per giudicare se sono giusti di sale.
Ungere di olio di oliva e cospargere di pane grattugiato una teglia del diametro di 26 centimetri. Disporvi metà dei taglierini e coprirli con i funghetti; cospargervi tre quarti della besciamella a fiocchetti sparsi.

Coprire con i taglierini rimasti e versarvi a filo la glassa di carne tenuta da parte. Spolverizzare sul tutto il parmigiano avanzato, cospargere con la rimanente besciamella a fiocchetti e infornare (v. «Maccheroni o riso da cuocere in forno» a p. 52). Volendo sformare i taglierini ed eventualmente servirli il giorno dopo, vederne le indicazioni a «Pietanze da sformare» a p. 53.

Pasticcio di taglierini con manzo arrostito

Questo primo piatto offre l'opportunità di preparare oltre un primo, anche un secondo, un buon manzo arrosto. La pasta sfoglia, pur se lavorata semplicemente, conferisce comunque il gusto di una lavorazione genuina, di alto livello.

Per 8 porzioni: Per la pasta: farina g 400, acqua cl 8, margarina g 230, sale g 4. Per il ripieno: taglierini all'uovo g 400, glassa di carne dl 2, parmigiano grattugiato g 40, 35 polpettine di carne fritte, fiordilatte g 120. Per la besciamella: latte dl 4, burro g 20, farina g 20, sale. Per il manzo arrosto: pezzo intero di "girello" (o di "filetto" o di "punta di natica") g 800, brodo di carne dl 1, olio di oliva cl 5, sale. Per ungere: 1 tuorlo, burro g 25.
Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 200° per il manzo, 20 minuti nel forno a 200° per il pasticcio.

Per questo pasticcio di taglierini è necessario cucinare arrosto un pezzo di manzo, perché la sua glassa serve per condire la pasta.
Cucinarlo quindi come indica la ricetta «Manzo o vitella arrostiti» a p. 563; non usare il rosmarino. Recuperare il fondo cottura come indica la ricetta.
Con 100 grammi di polpa di manzo macinata, 20 di mollica rafferma bagnata e strizzata, 1 uovo, 10 grammi di parmigiano grattugiato e il giusto sale fare piccolissime polpettine, friggerle in olio di oliva quindi rotolarle in 2 cucchiai del fondo di cottura recuperato dalla carne. Lessare al dente i taglierini all'uovo e condirli con metà del parmigiano e poi con 6 cucchiai del sugo di carne.
Fare una lenta besciamella e porla in frigorifero ad indurire. Ungere di burro una teglia sottile dal diametro di 28 centimetri e dal bordo alto 5. Preparare la «Pasta sfoglia del Duemila» come indica la ricetta a p. 125. Dividerla in due parti di \cui una più grande; fare le 4 girate e con la prima sfoglia più grande rivestire la teglia fino al limite del suo bordo.
Per questa ricetta la seconda sfoglia va preparata nel modo seguente: dopo averla piegata in 3 per 4 volte, spianarne una sfoglia sottilissima e da questa fare tante strisce larghe 4 centimetri e di forma lievemente circolare per poterle disporre in cerchio lungo tutto il margine del fondo interno della teglia. Metterne 8 una sull'altra intramezzandole di pochi taglierini e ungendole con circa 8 cucchiai della glassa della carne affinché non si attacchino tra loro. Non coprire di taglierini la striscia superiore.
Nel centro della teglia sistemare tutti i taglierini in due strati. Tra l'uno e l'altro strato distribuire le polpettine, la besciamella a fiocchetti sparsi, il fiordilatte a pezzettini,

poco parmigiano e versarvi 2 cucchiai di sugo di carne. Spolverizzarvi infine il parmigiano rimanente. Ripiegare verso l'interno la pasta sfoglia che all'inizio ha rivestito i bordi della teglia e formare un cornicione alto e spesso.
Pennellarla insieme all'ultima striscia del cerchio di pasta, col tuorlo d'uovo. Infornare (v. «Maccheroni o riso da cuocere in forno» a p. 52).
È facile sformare questo pasticcio per disporlo sopra un bel piatto da portata.
Il manzo contornarlo con le «Cipolline all'italiana» a p. 801.

Taglierini in crosta di Pavia

In questa antica città sul Ticino, sin dal Trecento centro di grande cultura ed arte, con i suoi edifici che ricordano l' importante storia della antica Ticinum romana, si cucina questa portata di taglierini.
È una crostata di pasta all'uovo, fine e genuina, dall' ottimo sapore del ripieno.
Il grande merito di quella terra è di essere stata fin dal Trecento un centro di grande cultura e arte. Galeazzo Visconti nel 1365 fece costruire, alle soglie di Pavia, il Castello Visconteo, Reggia che fu un vero centro di vita artistica e culturale e che si allargò in tutta la regione. Fondò anche una Università che continua ad avere un suo sviluppo e partì anche dal Visconti l'idea di creare un centro di vita religiosa e culturale vicino la tomba di sua moglie, la Certosa di Pavia.
L'opera fu continuata dagli Sforza col lavoro di illustri architetti.
Come accennato a pagina 203, in "Minestrone di Milano", questi Mecenati del Rinascimento usavano la loro politica per dare arte e cultura alle loro città, politica che fece derivare periodi di benessere e di scienza in Italia.

Per 8 porzioni: taglierini all'uovo g 500, pane grattugiato g 100, parmigiano grattugiato g 60, burro g 50, sale. Per il ripieno: manzo macinato g 200, funghetti sott'olio sgocciolati g 150, burro g 70, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 200° per la crostata.

Preparare il ripieno ponendo in una padella 70 grammi di burro. Rosolarvi la carne per 10 minuti; non farla asciugare troppo e salarla.
Tagliare i funghi con un coltello piuttosto finemente e unirli nella padella con la carne rosolata rigirandoli per 3-4 minuti. Lessare i taglierini e condirli con 50 grammi di burro e 50 di parmigiano. Assaggiarli per giudicare se sono giusti di sale.
Ungere di olio di oliva una teglia da tavola di 22x32 centimetri, sgocciolarla dell'olio di troppo e cospargerla di pane grattugiato.
Disporvi metà dei taglierini, coprirli col manzo e con i funghetti e mettervi sopra la rimanente pasta. Spolverizzare il parmigiano rimasto, coprire con abbondante pane grattugiato e comprimere lievemente con i palmi la pasta perché aderisca alla teglia.
Porre in forno caldo e fare cuocere soltanto 15 minuti (v. «Maccheroni o riso da cuocere in forno» a p. 52).

Frittata di taglierini di Pavia

Per 8 porzioni: taglierini all'uovo g 500, parmigiano grattugiato g 60, burro g 50, olio di oliva cl 4, sale. Per il ripieno: manzo macinato g 200, funghetti coltivati sott'olio sgocciolati g 150, burro g 70, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per la frittata.

Preparare il ripieno e i taglierini di questa frittata come indica la ricetta precedente «Taglierini in crosta di Pavia».
Versare in una padella del diametro di 28 centimetri 4 cucchiai di olio di oliva.
Quando risulta caldo, immergervi metà dei taglierini e distribuirli in un uguale spessore. Coprirli del ripieno preparato e sopra stendere i rimanenti taglierini. Aggiustarli comprimendoli e livellandoli in tutta l'estensione della padella.
Su fuoco molto moderato fare la frittata (v. «Frittata, come prepararla» a p. 682). Mantenere una fiammella costantemente moderata perché l'assenza delle uova non faccia indurire troppo la pasta.
Sformare la frittata in un piatto piano e servirla calda.

Frittata di tagliatelle

Le frittate di maccheroni sono saporite quando la pasta è condita di un sugo buono e abbondante.

Per 4 porzioni: mezze tagliatelle all'uovo g 120, parmigiano grattugiato g 10, 2 uova, pomodoro concentrato g 80, pomodori pelati g 120, olio di oliva e burro g 60, 1 spicchio di aglio, sale.
Tempo dì cottura: 20 minuti per la salsa, 20 minuti per la frittata.

Preparare la salsa rosolando l'aglio tritato in 40 grammi di olio di oliva e burro.
Aggiungervi il pomodoro concentrato e i pomodori pelati già amalgamati tra loro (il concentrato si vende in barattolini confezionati). Schiacciare con la forchetta i pomodori tenaci, salare, coprire e cuocere a fuoco moderato. Durante la cottura versare 2 cucchiai di acqua e fare attenzione che la salsa non bruci perché il concentrato tende ad asciugarsi troppo sul fuoco.
Lessare al dente le mezze tagliatelle e condirle con la salsa e il parmigiano. Sbattere le uova in una terrina, unire le tagliatelle ben condite e raffreddate e fare la frittata (v. «Frittata, come prepararla» a p. 682). Servirla calda o a temperatura ambiente.

Tagliatelle gratinate genuine

Per 4 porzioni: tagliatelle all'uovo g 200, 2 uova. parmigiano grattugiato g 35, latte L ¾, noce moscata q. b., pane grattugiato g 30, burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti nel forno a 180°.

Lessare al dente le tagliatelle nel latte in ebollizione con un poco di sale. Scolarle in un colapasta e conservare il latte avanzato da questa cottura.
Quando il latte diventa freddo, sbattervi la uova e amalgamarvi un poco di parmigiano e di noce moscata.
Alle tagliatelle lessate mescolare una noce di burro e il parmigiano avanzato. Amalgamarvi anche il latte con le uova sbattute.
Ungere di olio di oliva una teglia da tavola del diametro di 24 centimetri e cospargerla di pane grattugiato. Distendervi le tagliatelle, spolverizzarvi il parmigiano rimanente e infornarle seguendo i consigli della ricetta «Maccheroni o riso da cuocere in forno» a p. 52.

Tagliatelle alla Genovese-Bolognese di Anna Maria

In questa ricetta vi è il cosiddetto "segreto", caratteristico nell'arte culinaria antica : una piccola creazione personale che rende la preparazione unica. Con un tocco di personalità le zie di Anna Maria amalgamavano, con il risultato di un sugo eccellente, la "Salsa Genovese" con la "Salsa bolognese". Questa portata completa ci offre un primo di tagliatelle e un secondo di carne brasata.

Per 8 porzioni: tagliatelle di semola g 500, pecorino grattugiato, g 50. Per la Salsa Genovese: pezzo intero di "girellino" di spalla di manzo kg 1.150, cipolle g 750, 1 gambo di sedano, 2 carote, pomodori pelati g 70, vino bianco dl 1, olio di oliva cl 8, burro g 30, sale. Per la Salsa bolognese: polpa di manzo macinata g 150, 3 pomodori maturi, vino bianco cl 4, burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza per la Genovese, 14 minuti per la Bolognese.

È opportuno premettere che questa Salsa Genovese non è di Genova ma di Napoli, come è scritto in «Arista alla Genovese» a p. 595 e che la Salsa bolognese non è l'originale di Bologna ma è un tocco della salsa unito poi alla Salsa Genovese.
Per la Salsa Genovese acquistare il taglio indicato consultando «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41 e tenerlo a frollare un paio di giorni in frigorifero.
Legarlo con spago e rosolarlo in una pentola con mezzo bicchiere di olio di oliva per 5-6 minuti.
Trasferirlo in un piatto e nella pentola aggiungere le cipolle, il sedano e le carote affettati sottilmente e farli imbiondire per una decina di minuti.
Da un barattolo di pomodori pelati prendere due pomodori interi e unirli alle cipolle schiacciandoli col dorso di una forchetta.
Aggiungere anche i 30 grammi di burro e rimettere nella pentola la carne. Versarvi mezzo bicchiere di vino bianco amabile, coprire e fare cuocere su fuoco moderato. Alla fine della cottura salare. La glassa in pentola deve risultare di colore biondo scuro; attendere quindi che il fuoco l'asciughi del tutto. Se al contrario è troppo asciutta e la carne non ancora è cotta, allungarla con 3-4 cucchiai di vino.

Alla fine della cottura mettere la carne sopra un tagliere e servirla per secondo piatto. (Il taglio consigliato ha un nervetto in centro, non è perfetto come il girello di coscia; ma è molto più sugoso e più indicato per la Salsa Genovese il cui scopo è quello di ottenere un sugo eccellente per le tagliatelle.)
Rigirare bene la salsa rimasta in pentola, toglierne un quarto e metterlo in un tegamino. Allungato con due cucchiai di acqua servirà a condire le fette di carne.
Preparare quindi il sugo bolognese rosolando in 50 grammi di burro i 150 grammi di manzo macinato. Rigirarli col sale e quando il manzo si è bene insaporito, versarvi 4 cucchiai di vino bianco e farvelo asciugare su fuoco moderato. Aggiungere 3 pomodori a pezzetti e fare cuocere per 14 minuti.
Unire questo sugo alla Salsa Genovese rimasta in pentola e cuocere per 5 minuti le due salse unite.
Condire con questa salsa le tagliatelle lessate e servirle accompagnate dal pecorino in formaggiera.

Crostata di tagliatelle con l'àrista

II sugo dell'arista conferisce molto umore e sapore alle tagliatelle, così da renderle idonee per una eccellente crostata. La carne contornata di verdure calde è un secondo piatto genuino e raffinato.

Per 8 porzioni: mezze tagliatelle all'uovo g 500, parmigiano grattugiato g 50, pane grattugiato g 80, sale. Per il ripieno: fiordilatte g 500, piselli surgelati g 300, 1 cipolla, 40 polpettine di carne, burro g 30, sale. Per l' “Arista alla Genovese”: pezzo intero di àrista disossata di maiale kg l, cipolle g 600, 1 carota, 1 gambo di sedano, vino bianco dl 1, olio di oliva e burro g 80, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza per l'àrista, 20 minuti in forno a 200° per la crostata.

Cucinare 1'«Àrista alla Genovese» come indica la ricetta a p. 595. Quando risulta cotta toglierla dal suo fondo cottura, tagliarla a fette sottili e usarla per secondo piatto contornandola di biete lessate e condite con olio di oliva e aceto.
Cucinare i piselli ponendoli ancora surgelati in una pentola con una cipolla affettata, 30 grammi di burro e mezzo bicchiere di acqua. Cuocerli per 40 minuti fino a quando l'acqua si asciuga del tutto. Quindi salarli.
Preparare una quarantina di polpettine piccolissime, del diametro di un centimetro con 100 grammi di manzo macinato, 30 grammi di mollica rafferma bagnata e strizzata, un tuorlo e poco sale. Friggerle in due riprese in una padella con 8 cucchiai di olio di oliva, per 6-7 minuti. Lessare al dente le tagliatelle e condirle col sugo della carne passato al setaccio. Regolarsi se risulta necessario usarlo tutto o una quantità minore per ottenere una pasta condita al punto giusto. In una teglia da tavola del diametro di 30 centimetri, unta di olio di oliva e cosparsa di pane grattugiato porre metà delle mezze tagliatelle. Coprirle con metà del parmigiano, le polpettine di carne, con piselli e con quasi tutto il fiordilatte a pezzetti. Il rimanente fiordilatte metterlo

sopra ad un altro leggero strato di tagliatelle. Coprirle con la pasta rimanente, con poco sugo a fiocchetti sparsi e con il parmigiano rimasto. Spolverizzarvi il pane grattugiato che incrosterà lievemente le tagliatelle al bordo.
Infornare (v. «Maccheroni o riso da cuocere in forno» a p. 52) e servire per il piacere dei commensali.

Crostata di tagliatelle di Ferrara

Ferrara, la Daunia del Rinascimento, deve il suo fascino al ricordo del glorioso passato intellettuale e ai valori della precedente città medioevale; memorie evidenti nei suoi Palazzi non mutati nel tempo.
Anche Ferrara, come altre città del Settentrione, deve la sua arte, la sua cultura al mecenatismo di quei Signori che avevano potere. La Casa di Este, in una lunga dinastia di mecenati, dette alla città gloria e storia dal 1240 al 1598. I Signori Estensi, venuti in possesso di Ferrara, l'abbellirono di Chiese, di Palazzi ricchi di affreschi. Ma il loro migliore merito fu quello di essersi circondati di artisti, uomini dotti e di aver dato spazio all'arte incoraggiando, proteggendo gli studiosi, arricchendo così la Penisola di poeti, pittori, scultori.
Quando gli Estensi dovettero lasciare la città, Ferrara iniziò un lento declino.
Deve la sua rinascita economica all'Unità d'Italia, alle bonifiche, fabbriche che si svilupparono.
A Ferrara un tempo si cucinava la pasta frolla dolce intorno all'ingrediente rustico. Oggi è una rarità l'unione del dolce col rustico ma nei secoli scorsi l'agrodolce era in uso in molte regioni d'Italia e dobbiamo riconoscere che questo amalgama conferisce un ottimo risultato in molte pietanze.

Per 8 porzioni: tagliatelle all'uovo g 350, parmigiano grattugiato g 70, burro g 90, sale. Per la pasta frolla: farina g 500, zucchero g 200, 5 tuorli di uovo, burro g 250. Per il ripieno: mozzarella g 250, polpa di manzo o di maiale g 300, funghi coltivati g 400, brodo delicato cl 4, olio di oliva cl 8, 1 spicchio di aglio, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti per la carne, 20 minuti nel forno a 200° per la crostata.

Lessare le tagliatelle e condirle con 60 grammi di burro e 70 grammi di parmigiano. Assaggiarle per giudicare se sono giuste di sale e di parmigiano. Importante per la pasta o per il riso che vengono usati per crostate e timballi è il loro gusto, che deve essere perfetto prima di venire uniti ai ripieni vari e infornati.
In 4 cucchiai di olio d'oliva cucinare semplicemente un pezzo di carne intero o a pezzetti in forno o su fornello, a roast- beef, come indica la ricetta «Manzo o vitello arrostiti» a p. 563. Quando risulta cotta, toglierla dal sugo e usare la carne per un secondo piatto. Recuperare il fondo di cottura; scartare il grasso di troppo che galleggia, versarvi due cucchiai di acqua, far bollire e recuperare l'umore della carne attaccata al tegame. Versare 3 cucchiai di questa glassa sulle tagliatelle.
Cucinare i funghetti in 4 cucchiai di olio di oliva con l'aglio tritato (v. «Funghi per

contorno e per ripieni» a p. 836). Quindi tagliuzzarli a piccoli spicchi, privarli dell'olio e salarli.
Con gli ingredienti dati fare la pasta come indica la ricetta «Pasta frolla» a p. 123. Ungere di burro una teglia del diametro di 24 centimetri e dai bordi alti 4-5 centimetri. Rivestirla di pasta coprendo anche il bordo. Stendere sulla pasta metà delle tagliatelle condite. Coprirle con i funghetti tagliuzzati e la mozzarella a cubetti.
Coprire il ripieno con le tagliatelle rimanenti e premere lievemente la pasta con i palmi perché non si sollevi. Chiudere la crostata con la pasta frolla sistemata a strette liste incrociate come indica la ricetta. Infornare le tagliatelle seguendo le indicazioni della ricetta «Maccheroni o riso da cuocere in forno» a p. 52 e ricordare che eventualmente la crostata si può sformare e riscaldare (v. pp. 53 e 54).

Crostata di tagliatelle di Clara

Le signore napoletane sono bravissime nel preparare pietanze come quelle antiche dei loro Munzù. Questa crostata è cucinata con l'antica ricetta «Genovese». Per saperne di più sulla «Genovese», leggere la ricetta «Arista alla Genovese» a p. 595.

Per 8 porzioni: mezze tagliatelle all'uovo g 500, parmigiano grattugiato g 40, pane grattugiato g 80, sale. Per il ripieno: prosciutto cotto g 100, mozzarella g 400, piselli in barattolo g 250, 1 cipollina, burro g 30, sale. Per la Salsa Genovese: pezzo intero di «girellino» di spalla di manzo kg 1.150, cipolle g 750, 1 gambo di sedano, 2 carote, pomodori pelati g 70, vino bianco dl 1, olio di oliva cl 8, burro g 30, sale. Per le polpettine: manzo macinato g 100, 1 uovo, mollica rafferma g 30, olio di oliva cl 8, sale. Tempo di cottura: 1 ora e mezzo per la Salsa Genovese, 20 minuti nel forno a 200° per la crostata.

Preparare la Genovese acquistando il taglio indicato (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41). Il "girellino" di spalla consigliato non è perfetto nella forma come il girello di coscia ma è molto più sugoso e quindi più adatto per un buon sugo alla genovese. Tenerlo a frollare un paio di giorni nel frigorifero. Legarlo con spago sottile e rosolarlo in una pentola con mezzo bicchiere di olio di oliva per 5-6 minuti. Trasferirlo in un piatto e nella pentola aggiungere le cipolle, le carote e il sedano affettati sottilmente; farli imbiondire per una decina di minuti.
Da un barattolo di pomodori pelati prendere due pomodori interi e metterli nella pentola con le cipolle; unire anche 30 grammi di burro e rimettervi la carne. Versare mezzo bicchiere di vino amabile, coprire e fare cuocere su fuoco moderato; a fine cottura salare. Se risulta necessario per rendere il fondo cottura umido, aggiungervi 2-3 cucchiai di vino. La glassa deve risultare di colore biondo scuro quindi attendere che si asciughi del tutto.
Poggiare quindi la carne sopra un tagliere. Rigirare la salsa rimasta in pentola e conservarne un quarto in un pentolino perché servirà per condire la carne.
Il rimanente sugo conservarlo per condire le tagliatelle. Cucinare le polpettine

amalgamando il pane ammollato e strizzato alla carne macinata, all'uovo e al sale. Formare piccolissime polpettine del diametro di un centimetro e friggerle in 7-8 cucchiai di olio di oliva, per 6-7 minuti su fuoco moderato in due riprese. Dopo fritte rotolarle in un poco della salsa conservata per le tagliatelle. Cucinare i piselli sgocciolati in una pentola con la cipollina affettata, 30 grammi di burro, circa un bicchiere di acqua per un'oretta. Quando risultano asciutti e cotti salarli.
Lessare al dente le tagliatelle, condirle con la Salsa Genovese e con il parmigiano. Giudicare se la salsa contiene troppo grasso che galleggia in superficie; in questo caso con un cucchiaio sottile toglierne un poco prima di condire la pasta.
In una teglia del diametro di 28 centimetri unta di olio di oliva e cosparsa di abbondante pane grattugiato, sistemare metà delle tagliatelle.
Distribuirvi sopra uno strato di polpettine, prosciutto a pezzettini, mozzarella a cubetti e piselli col loro condimento bene asciugato sul fuoco .Coprire con le rimanenti tagliatelle, cospargerle di pane grattugiato e infornare (v. «Maccheroni o riso da cuocere in forno» a p. 52).
Volendo sformare la crostata e servirla il giorno dopo per presentarla in un bel piatto di porcellana, è facile farlo (v. “Pietanze da sformare”» a p. 53).
Invitare gli amici, godersi il buon boccone e dire a tutti che la crostata è di Clara.

Tortellini della Romagna

Un cuoco di Bologna voleva cucinare una novità per la famiglia.
Vide una donna nuda e gli venne l'idea di riprodurre un ombelico. Fece così un quadrato, lo ripiegò obliquamente e poi lo girò intorno a un dito fermandone gli angoli. Sfilò quindi il triangolo dal dito facendogli fare una... capriola e ottenne la classica forma del tortellino.

Per 4 porzioni (64 tortellini): Per la pasta: farina, g 270, 3 uova, sale g 10. Per il condimento: burro g 80, parmigiano grattugiato g 40. Per il ripieno: 2 tuorli e 1 chiara, ricotta g 300, prosciutto cotto g 50, parmigiano grattugiato g 30.
Tempo di cottura: 3 minuti per i tortellini.

Preparare il ripieno mettendo le uova in una terrina. Aggiungervi poco sale, la ricotta e amalgamare bene. Unirvi il parmigiano e il prosciutto a pezzettini piuttosto spessi.
Fare la pasta come indica la ricetta «Pasta all'uovo per tortellini, ravioli» a p. 113. Quando risulta liscia e levigata, dividerla in 4 parti e spianarne 4 sfoglie molto sottili, una alla volta.
Con un coltello infarinato tagliare tanti quadrati di 6 centimetri per lato. Porre una pallina del ripieno nel centro di ciascun quadrato.
Piegare in due il quadrato nel senso obliquo e ottenere così un triangolo. Fermare i lati comprimendoli con la pressione delle dita. Arrotolare il triangolo intorno al dito indice e attaccare tra loro gli angoli estremi. Sfilare infine dall'indice il tortellino ripiegato, cioè capovolgendo la parte col ripieno verso l'esterno. Il tortellino fa così la

capriola inventata dal cuoco di Bologna che gli conferisce la classica forma. Sistemare i tortellini man mano su un piano da lavoro infarinato.
Lessarli in abbondante acqua salata che bolle versandoli uno alla volta distanziati. Scolarli in un colapasta e trasferirli a strati in un piatto concavo da portata. Preparare il condimento (v. “Burro brunito” a p. 69) e versarlo a filo, di un bel color nocciola e caldo, su ogni strato; cospargere anche il parmigiano che cada sul burro e servire.

Genova antica, dal Porto.

Ravioli di Genova (Raviou di Genova)

Raviolo deriva dalla parola dialettale «Raviou», che a Genova significa un insieme di cose e questo potrebbe indicare il ripieno ricco e vario dei ravioli.

Per 4 porzioni (40 ravioli): Per la pasta: farina g 300, 3 uova, sale g 10. Per il ripieno: biete pulite g 250, porro g 30, parmigiano grattugiato g 30, burro g 30, sale. Per la salsa: pomodori cubettati g 600, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti per la salsa, 4 minuti per i ravioli.

Preparare il ripieno lessando le biete in acqua salata per 2-3 minuti. Sgocciolarle e premerle tra i palmi per privarle di ogni residuo di acqua.
In una pentola imbiondire lievemente nel burro il porro tagliato a pezzettini molto fini; porvi le biete tagliuzzate e rigirarvele per un minuto su fuoco moderato. Renderle asciutte ma non secche.
Preparare una salsa di pomodoro fresco a pezzettini o di pomodoro in scatola

cubettato: in una pentola media rosolare l'aglio tritato in 3 cucchiai di olio di oliva quindi cuocervi scoperti i pezzetti di pomodoro col sale necessario.
Lavorare la pasta come indica la ricetta «Pasta all'uovo per tortellini, ravioli» a p. 113. Dividerla in 6 parti e spianare una parte per volta in sfoglia molto sottile.
Col coltello infarinato incidere la sfoglia in quadratini di 5 centimetri per lato. Porre man mano tutti i quadrati su un angolo del piano infarinato. Su metà dei quadrati porre delle grosse palline di bieta col loro intingolo bene asciugato sul fuoco. Ricoprire le biete con un quadratino di pasta e con le dita premere tutt'intorno sui 4 lati del raviolo ottenuto. Fare bene aderire tra loro i due quadratini.
Col coltello tagliare la pasta di troppo intorno ai ravioli.
In acqua salata che bolle vivacemente lessare la pasta versando un raviolo per volta. Immergerli distanziati uno dall'altro; risulterà quindi inutile rimuoverli con una paletta. Scolarli sollevandoli col mestolo forato perché non si sciupino; farli bene sgocciolare e sistemarli in un piatto concavo da portata a strati.
Su ogni strato versare la salsa calda e spolverizzare il parmigiano.

Ravioli di Bologna

Per 4 porzioni (40 ravioli): Per la pasta: farina g 300, 3 uova, sale g 10. Per il ripieno: spinaci puliti g 480, ricotta g 180, 2 tuorli, parmigiano grattugiato g 50, noce moscata g 1. Per la salsa: pomodori pelati g 300, polpa di manzo macinata g 200, prosciutto crudo g 30, 1 spicchio di aglio, 2 carote, 1 cipolla, brodo di manzo dl 1, vino rosso cl 4, timo, alloro o noce moscata q. b., olio di oliva e burro g 50, sale e pepe. Tempo di cottura: 40 minuti per la salsa, 4 minuti per i ravioli.

Preparare la salsa come indica la ricetta «Salsa di Bologna» a p. 98. Quindi privarla del grasso che galleggia in superficie.
Fare il ripieno lessando in pochissima acqua salata gli spinaci. Sgocciolarli, comprimerli tra i palmi perché non vi rimanga alcun residuo di acqua. Tritarli e unirvi 20 grammi di parmigiano e la noce moscata. In una terrina mettere i tuorli e mescolarvi la ricotta; unirvi gli spinaci e amalgamare bene.
Preparare i ravioli come indica la ricetta «Pasta all'uovo per tortellini, ravioli» a p. 113. Dividerla in 6 parti e spianarne una parte per volta in sfoglia molto sottile.
Col coltello infarinato incidere la sfoglia in quadrati di 5 centimetri per lato; dovrebbero risultare circa 80 quadrati. Porre su 40 quadrati una pallina piuttosto grossa del ripieno preparato di spinaci e ricotta e coprirla con un quadrato non farcito. Con la pressione delle dita far aderire tra loro i 4 lati dei due quadrati sovrapposti e con un coltello tagliarne la pasta di troppo.
Lessare i ravioli ottenuti in acqua abbondante e salata che bolle vivacemente. Versarli uno alla volta e distanziati, così non si attaccano tra loro. Scolarli con un mestolo forato, sgocciolarli bene e sistemarli in un piatto concavo da portata, a strati.
Condire ogni strato con Salsa di Bologna calda e parmigiano.

Ravioli con l'àrista

Se la pasta all'uovo non viene lavorata ad arte e non risulta raffinata come quella preparata da cuoche esperte, ebbene i ravioli con l'àrista risultano ugualmente buoni o forse, molto più buoni. L'àrista costituisce un ottimo secondo piatto.

Per 4 porzioni: Per la pasta: farina g 300, 3 uova, sale g 10. Per il ripieno: ricotta g 200, groviera a cubetti g 80, 2 tuorli di uovo, parmigiano grattugiato g 50. Per la salsa: «àrista» di maiale disossata g 650, pomodoro concentrato g 175, carote g 120, cipolle g 120, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, sale. Per completare: parmigiano grattugiato g 25.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza per la salsa, 4 minuti per i ravioli.

Preparare la salsa come indica la ricetta «Salsa ragù di àrista» a p. 107).
Dopo cotta la salsa, usare la carne per un secondo piatto, senza la sua salsa che serve ai ravioli. La carne è ottima servita a fette coperta con le «Scarole con capperi e olive» (v. p. 798).
Sgrassare la salsa. Allungarla con due cucchiai di acqua e conservarla per i ravioli.
Preparare il ripieno ponendo in una terrina le uova. Amalgamarvi la ricotta, 20 grammi di parmigiano e quindi la groviera a piccoli pezzettini.
Lavorare la pasta come indica la ricetta «Pasta all'uovo per tortellini, ravioli» a p. 113. Ottenutane una palla liscia ed omogenea, dividerla in 6 parti e spianare una parte per volta in sfoglia molto sottile. Col coltello infarinato incidere la sfoglia in quadrati di 5 centimetri per lato. Porli man mano sul piano infarinato. Mettere su metà dei quadrati una grossa pallina del ripieno di ricotta e uova; darle una forma a cupola e ricoprirla con un quadratino non farcito. Con le dita premere tutt'intorno sui 4 lati del raviolo ottenuto per far aderire bene tra loro i due quadratini di sfoglia. Col coltello tagliare la pasta di troppo intorno a ciascun raviolo.
Quando i ravioli sono tutti sistemati sul piano di lavoro, lessarli in acqua salata che bolle. Immergerli uno alla volta, distanziati perché non si attacchino tra loro. Sollevarli col mestolo forato, farli sgocciolare e sistemarli in un piatto concavo da portata. Disporli a strati cospargendo su ogni strato una porzione di salsa calda e di parmigiano.

Ravioli verdi

Molto indicata l'unione del raviolo verde con un ripieno dolce e saporito e una salsetta di pomodoro fresco.

Per 4 porzioni (40 ravioli): Per la pasta: farina g 200, 2 tuorli di uovo, spinaci g 120, olio di oliva cl 1, sale g 4. Per il ripieno: parmigiano grattugiato g 50, ricotta g 200, 2 tuorli di uovo, groviera a cubetti g 80. Per la salsa: pomodori cubettati g 600, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 3, sale.

Tempo di cottura: 20 minuti per la salsa, 3-4 minuti per i ravioli.

Preparare la salsa di pomodoro fresco o cubettato in scatola salando e rosolando in una pentola l'aglio tritato in 3 cucchiai d'olio di oliva. Porvi i pomodori a cubetti, salare coprire e far cuocere.
Per il ripieno mettere i tuorli in una terrina, aggiungervi la ricotta e amalgamare. Unirvi 20 grammi di parmigiano, la groviera a piccoli pezzetti e mescolare il tutto.
Lavorare la pasta come indica la ricetta «Pasta all'uovo verde» a p.114. Ottenuto un impasto liscio e morbido, dividerlo in 6 parti e spianare una parte per volta in sfoglia molto sottile. Col coltello infarinato incidere la sfoglia in circa 80 quadrati di 5 centimetri per lato e porli man mano sul piano infarinato.
Mettere su metà dei quadrati una pallina del ripieno preparato e coprirla con un altro quadrato di pasta non farcito. Con le dita premere tutt'intorno sui 4 lati del raviolo ottenuto per far aderire bene tra loro le due sfoglie. Col coltello tagliare la pasta di troppo intorno a ciascun raviolo. Lessare quindi i ravioli in acqua salata. Immergerli uno alla volta e distanziati, così che non si attacchino tra loro in cottura.
Sollevarli con un mestolo forato e sistemarli, a strati, in un piatto concavo da portata. Sopra ogni strato versare abbondante salsa calda e parmigiano.

Ravioli di spinaci di Maria

Semplici e genuini, danno al palato il piacere del buon gusto.
I ravioli emiliani, con la salsetta napoletana e con un tocco di cucina siciliana, uniscono alla genuinità la raffinatezza.

Per 4 porzioni: ravioli in confezione g 500 (oppure: farina g 300, 3 uova, sale g 6). Per la salsa: pomodori freschi maturi g 900, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, ½ mazzetto di basilico, sale. Per il ripieno di spinaci: spinaci puliti g 480, ricotta g 180, 2 tuorli, parmigiano grattugiato g 20, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti per la salsa, 4 minuti per i ravioli.

Procurarsi ravioli freschi in confezione col ripieno di spinaci.
Oppure fare la pasta in casa (v. «Pasta all'uovo per tortellini, ravioli», a p. 113) e riempire i ravioli di spinaci come è indicato alla ricetta «Ravioli di Bologna» a p. 319. Cucinare la «Salsa napoletana di pomodoro fresco» come descritto a p. 101. Lessare i ravioli in acqua salata immergendoli uno per volta e distanziati e sistemarli in un piatto concavo da portata, a strati. Su ogni strato cospargere abbondante salsa calda. Servire accompagnando la portata con una salsiera contenente la rimanente salsa. Questa è fluida e fresca e non riesce a condire del tutto i ravioli nel loro piatto da portata; ecco perché il commensale deve servirsene a proprio gradimento anche nel suo piatto. Il ripieno di spinaci lega con la genuina salsa di pomodoro fresco.

Cannelloni al ragù

Le sfoglie all'uovo per lasagne in confezione sono indicate anche per confezionare i cannelloni arrotolandole su se stesse dopo avervi steso il ripieno.

Per 4 porzioni (12 cannelloni) : 12 sfoglie rettangolari di pasta per cannelloni in confezione (oppure pasta all'uovo con farina g 270, 2 tuorli, 1 chiara, olio cl 1, sale g 6, acqua cl 1), parmigiano grattugiato g 15, burro g 25, sale. Per il ripieno: ricotta g 200, parmigiano grattugiato g 20, groviera a cubetti g 80, 2 tuorli, sale. Per il ragù: pezzo intero di manzo g 500, pezzo intero di maiale g 250, pomodori pelati g 400, pomodoro concentrato g 250, vino rosso dl 1, 1 cipolla, zucchero g 5, olio di oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 1 ora e mezza per il ragù, 8 minuti nel forno a 180° per i cannelloni.

Preparare la «Salsa ragù napoletano» come indica la ricetta a p. 103. Dopo averla sgrassata, allungarla con 2 cucchiai di acqua. Eventualmente metterne da parte 2 cucchiai per condire la carne.
Se si preferisce lavorare in casa la pasta all'uovo invece di acquistarne le sfoglie in confezione, leggere le indicazioni alla ricetta «Pasta all'uovo per cannelloni, lasagne» a p. 114.
Lessare le sfoglie per 3-5 minuti immergendole una alla volta in acqua salata che bolle. È inutile girarle con una paletta se sono state immerse in punti diversi.
Dopo cotte un ottimo sistema è di scolarle in un colapasta, prenderle una per volta con le mani e poggiarle su un canovaccio asciutto disteso sul piano in attesa di cucinarle.
Fare il ripieno mettendo le uova in una terrina e sbattendole con un poco di sale. Amalgamarvi la ricotta, il parmigiano e la groviera a piccolissimi pezzettini. Se le sfoglie in confezioni sono troppo lunghe, tagliarle con un paio di forbici e renderle di 8x14 centimetri.
Mettere molto ripieno sulle sfoglie che vanno riempite una per volta nel modo seguente : dopo aver disposto il ripieno lungo la lunghezza del rettangolo, arrotolare strettamente il cannellone su se stesso.
Ungere di burro una teglia rettangolare di circa 14 x 24 centimetri e cospargervi un cucchiaio di ragù raffreddato. Sistemarvi quindi i cannelloni farciti e bene accostati tra loro. Versare un cucchiaio di salsa su ciascun cannellone lasciandola cadere lievemente tra un cannellone e un altro per non farli attaccare durante la cottura. Cospargere il parmigiano e infornare. Calcolare il tempo da quando si vedono bollicine di cottura al bordo della teglia (v. «Maccheroni o riso da cuocere in forno» a p. 52). Considerare che tutte le pietanze cotte in forno possono venire riscaldate il giorno dopo (tranne i soufflé) (v. «Pietanze da riscaldare» in forno a p. 54).

Cannelloni glassati

Per 4 porzioni (12 cannelloni): 12 sfoglie rettangolari per cannelloni di pasta all'uovo in confezione (oppure pasta all'uovo con farina g 270, 2 tuorli, 1 chiara, olio cl 1, sale g 6, acqua cl 1), parmigiano grattugiato g 20, burro g 20, sale. Per il ripieno: funghi secchi g 15, funghi champignon g 400, polpa di vitella macinata g l80, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 spicchio di aglio, latte cl 5, olio di oliva cl 8, sale. Per la salsetta: pomodori pelati g 220, 1 spicchio di aglio, latte cl 6, zucchero g 5, burro g 30, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti per i funghi coltivati, 10 minuti nel forno a 180° per i cannelloni.

Preparare una salsetta ponendo in una pentola i pomodori pelati, lo spicchio d'aglio tritato, il burro, il sale necessario e farla cuocere per 5-6 minuti.
Quindi allungarla con 5 cucchiai di latte, aggiungere lo zucchero e far dare qualche bollore.
Preparare il ripieno nel modo seguente: tenere per un'ora i funghi secchi in una piccola terrina coperti di acqua. Quando risultano bene ammollati, sgocciolarli e ridurli in piccoli pezzetti. Rosolare in una padella larga con 4 cucchiai di olio di oliva uno spicchio di aglio tritato; mettervi i funghi champignon tagliati a fettine spesse nel senso della lunghezza e farli cuocere scoperti col sale. Dopo cotti, tagliare queste fettine in piccoli pezzetti. In una padella rosolare per pochi minuti in 4 cucchiai di olio di oliva la carota e il sedano tagliati a pezzetti sottili, quindi aggiungervi la carne macinata, salarla e cuocerla per una decina di minuti rigirandola. Bagnarla con 4-5 cucchiai di latte e aspettare che questo si asciughi. Rosolarvi per qualche attimo i funghi secchi a pezzetti.
Aggiungere, lontano dal fuoco, i funghi coltivati e il ripieno è pronto.
Se si preferisce lavorare in casa la pasta all'uovo invece di acquistarne le sfoglie in confezione, leggere le indicazioni alla ricetta «Pasta all'uovo per cannelloni, lasagne» a p. 114.
Lessare le sfoglie per 3-5 minuti in acqua salata che bolle. Immergerle una alla volta e distanziate; scolarle in un colapasta, prenderle una per volta con le mani e disporle su un canovaccio asciutto e disteso sul piano, in attesa dell'uso. Se le sfoglie in confezione sono molto lunghe, una volta lessate, tagliarle con un paio di forbici e renderle di 8x14 centimetri. Farcire una sfoglia per volta. Mettere nel senso della lunghezza molto ripieno sulla sfoglia e chiuderla arrotolandola strettamente su se stessa. Ungere di burro una teglia rettangolare di circa 14 x 24 centimetri e cospargervi un cucchiaio di salsa di pomodoro raffreddata.
Sistemarvi quindi i cannelloni farciti e bene accostati tra loro. Cospargerli di parmigiano e versarvi tutta la salsa; con una paletta farla andare tra un cannellone e un altro perché non si attacchino tra loro. Infornare (v. «Maccheroni o riso da cuocere in forno» a p. 52) e ricordare che eventualmente la pietanza si può riscaldare (v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54).

Lasagne ai funghi

Per 8 porzioni: lasagne all'uovo in confezione g 400, funghi champignon coltivati g 650, 1 spicchio di aglio, parmigiano g 35, burro g 30, olio di oliva cl 4, sale. Per la salsa: manzo macinato g 260, pomodori pelati g 220, funghi secchi g 40, 1 carota,1 gambo di sedano, 1 spicchio di aglio, latte dl 1, burro g 40, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 200°.

Preparare la salsa mantenendo per un'oretta i funghi secchi in una piccola terrina coperti di acqua; quando risultano molli, sgocciolarli.
In una piccola pentola cucinare per 15 minuti i pomodori pelati, l'aglio tritato, 2 cucchiai di olio di oliva e il sale.
Versare in una padella 2 cucchiai di olio di oliva e 40 grammi di burro e rosolarvi la carota e il sedano a pezzetti sottili; aggiungervi la carne macinata e rigirarvela per 6-7 minuti. Bagnare con 4-5 cucchiai di latte e farlo asciugare; aggiungervi i funghi secchi tagliuzzati e rigirarli su fuoco moderato.
Versare questo sugo nella salsa di pomodoro, e fare cuocere allungando con qualche altro cucchiaio di latte perché la salsa non si asciughi troppo.
In una larga padella rosolare l'aglio tritato in 4 cucchiai di olio di oliva. Porvi i funghi coltivati tagliati a fettine spesse nel senso della loro lunghezza e farli cuocere per una ventina di minuti rigirandoli e salandoli. Non renderli secchi. Lessare le lasagne (v. «Lasagne, come prepararle» a p. 42).
Ungere di burro una teglia del diametro di 24 centimetri e sistemarvi 6 strati di lasagne. Sopra ogni strato porre un poco di salsa, cospargervi del parmigiano e distribuirvi una porzione di funghi coltivati. Sull'ultimo strato di lasagne distribuire soltanto un poco di salsa e di parmigiano.
Infornare (v. «Maccheroni o riso da cuocere in forno» a p. 40) e servire caldo.

Lasagne alle verdure di Capri

Saporite e delicate per il giusto equilibrio ottenuto tra il sapore della pasta di grano duro e l'umore delle verdure di Capri.
Piazza Umberto I è il nome della Piazza di Capri. Pochi lo sanno, perché è sufficiente dire " La Piazzetta" per intendere quella di Capri...Si chiama così dall'Unità d'Italia, avvenimento che i Capresi ricordano col nome della Piazzetta e con le due lapidi di Vittorio Emanuele II e di Umberto I poste sulla facciata del Municipio che guarda la Piazza. Costruita a fine Seicento sulle rovine di un Anfiteatro Sacro, la "Piazzetta" ricevette le prime sedie di vimini nel 1992. Fu Raffaele Vuotto ad aprirvi il primo bar; poi ne seguirono altri. Nelle sue fantasiose forme barocche a cupole, attira tutti gli abitanti dell'isola e i turisti. Circondata da viuzze e loggiati, tra archi e case bianche, sola nel Mediterraneo, e' il "Salotto del Mondo" dove incontri l'amico di Milano, l'attore americano, la zia di Palermo...

Per 8 porzioni: lasagne di grano duro g 500, melanzane g 680, peperoni g 320, zucchine g 570, parmigiano grattugiato g 35, burro g 25, olio di oliva dl 2, sale. Per la salsa: pomodori pelati g 800, 2 spicchi di aglio, zucchero g 15, olio di oliva cl 3, sale. Tempo di cottura: 20 minuti per la salsa, 20 minuti nel forno a 200°.

Cucinare la salsa di pomodoro coperta ponendo in una pentola i pomodori, l'aglio tritato, 3 cucchiai di olio di oliva e il sale necessario. A fine cottura, aggiungere un cucchiaino di zucchero. Tagliare le melanzane in due nel senso della loro larghezza e quindi a fettine nel senso della lunghezza scartando la prima e l'ultima fettina perché sono di sola scorza. Versare in una padella un bicchiere colmo di olio di oliva e friggerle per 6 minuti disponendole in un solo strato. Devono risultare di colore biondo. Tagliare anche le zucchine in due nel senso della larghezza e quindi a fettine nel senso della lunghezza. Friggerle nella stessa padella per 8 minuti e sistemarle in un piatto; devono risultare di colore nocciola. Infine tagliare i peperoni a larghe liste della stessa lunghezza delle zucchine e delle melanzane e friggerli nell'olio rimanente per 10 minuti (se l'olio in padella è terminato risulterà necessario versarne un altro mezzo bicchiere). Salare lievemente le tre verdure.
Le lasagne di grano duro sono le lunghe e si possono sformare (v. «Lasagne, come prepararle» a p. 56). Lessarle come è consigliato nella ricetta indicata. Ungere di burro una teglia di 24 centimetri di diametro e farvi 4 strati di lasagne e 4 di verdure. Se le lasagne vanno sformate, metterle in teglia come indica la ricetta segnalata.
Sulla teglia unta di burro distribuire un poco di salsa raffreddata. Fare quindi un primo strato con metà delle melanzane. Sopra le melanzane porre il primo strato di lasagne facendole combaciare le une con le altre e non sovrapponendole. Coprirle con un poco di salsa a fiocchetti sparsi e parmigiano. Fare uno strato con tutte le zucchine. Sopra le zucchine disporre il secondo strato di lasagne con fiocchetti di salsa e un po' di parmigiano. Sopra distendere tutti i peperoni e coprirli col terzo strato di lasagne, con salsa e parmigiano. Infine aggiungere l'altra metà delle melanzane con sopra il quarto strato di lasagne. Coprire con la salsa e il parmigiano rimanenti. Infornare (v. «Maccheroni o riso da cuocere in forno» a p. 52) e servire.

Riso, piatti vari

Riso

I*l Riso è una pianta delle Graminacee, la Oryza Sativa, dal greco óryza.*
E' originaria dell'Estremo Oriente e viene coltivata in più della metà del mondo.
In Italia si coltiva dal 1468. Le risaie più importanti sono a Vercelli, Novara, Pavia, Milano, Bologna, Mantova, Ferrara... Le varietà principali sono la Oryza Japonica (delle regioni sub-tropicali) e la Oryza Indica (delle regioni della fascia tropicale).
Il riso è il cereale più ricco di carboidrati; nelle ricette viene distinto in Superfino (grosso, che in cottura resta staccato, indicato per risotti, pilaf...), Fino (sottile, indicato per risotti, sartù, riso al forno, frittate...), Semifino (tondeggiante, indicato per minestre), Comune (piccolino, rotondo).
Questo cereale ha reso tipiche molte pietanze che hanno acquisito un proprio nome dal tipo di cottura che è stata data al riso. Così è sorto il ben noto Risotto che richiede le sue 5 fasi di preparazione (rosolatura della cipolla, del riso, cottura del vino, del brodo, della essenza specifica). Il Riso Pilaf viene dal persiano Pilau. E un riso preparato in brodi di ricette tipiche del Medio Oriente. Il Riso alla Creola è una preparazione base per contorni.
Il Sartù fu creato a Napoli dal Munzù napoletano (timballo alto racchiuso in una «scatola» di riso e ripieno di carni, mozzarelle, piselli).
Per la cottura del riso è opportuno considerare che risulta molto più saporito quando viene cotto nella sua acqua. Cioè non deve cuocere in acqua o liquidi abbondanti che poi vanno scartati. Deve cuocere in una giusta quantità di liquido (salsa, brodo o acqua) che alla fine della cottura viene del tutto assorbita dal riso. Bisogna valutare anche che questo cereale assorbe molto liquido e condimento quindi quando termina la sua cottura è opportuno toglierlo dalla pentola calda e trasferirlo subito in un piatto freddo, perché continua a cuocere nel suo stesso fondo cottura anche allontanato dal fornello. Ecco perché si deve fermare la cottura quando il riso è ancora un po' crudo internamente.

Riso in bianco

Antico modo di cucinare il riso, suggerito alla persona moderna che non ha mai tempo a disposizione e che si prodiga nel fare due, tre cose contemporaneamente.

Per 4 porzioni: riso superfino g 200, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti.

Il riso va cotto nel suo stesso condimento per risultare saporito. Però alcune volte la sua preparazione richiede una cottura in acqua come per le insalate, i sartù. Immergerlo quindi in poca acqua salata in ebollizione. Cuocerlo semicoperto senza girarlo mai né smuoverlo. Quando sono trascorsi i minuti di cottura, allontanarlo dal fuoco, versarvi una tazzina di acqua fredda per fermare la cottura e scolarlo in un colapasta. Lasciarlo raffreddare quindi condirlo come indica la ricetta specifica. Mescolarlo con due forchette e non con cucchiai che ne sciupano i grani (non a torto i cinesi usano le bacchette).

Riso alla creola

Il riso alla creola è, come il riso pilaf, una delle preparazioni di base.
Può venire usato per contornare piatti di carni e di pesci delicati che non richiedono gusti diversi.

Per 4 pozioni: riso superfino g 200, burro g 60, acqua L. ½, sale g 12.
Tempo di cottura: 12 minuti.

Versare il riso in mezzo litro di acqua salata che bolle e farlo cuocere per il tempo indicato. Dopo 6-7 minuti di cottura aggiungere nell'acqua in ebollizione 30 g di burro. Scolare il riso al dente, trasferirlo in un piatto da portata e amalgamarvi altri 30 g di burro. Mescolare bene con due forchette e servire.

Riso alla portoghese

Come in Grecia il riso alla greca è ritenuto un piatto base, così in Portogallo questo riso è considerato una preparazione di base.

Per 4 porzioni: riso superfino g 200, brodo di carne delicato L. ½, 1 peperone, pomodori maturi g 100, mezza cipollina, burro g 30, sale.
Tempo di cottura: 14 minuti nel forno a 170°.

In una pentola porre il burro ed imbiondirvi la cipollina tritata. Unire il riso e rosolarvelo. Aggiungere i pomodori e il peperone a pezzettini e farli insaporire.
Versare il brodo bollente e trasferire il tutto in una teglia da forno.
Infornare e contare il tempo di cottura da quando il brodo inizia a bollire (è opportuno quindi mettere in un forno già riscaldato al massimo e al momento del bollore abbassarne la temperatura). Salare e servire asciutto.

Riso alla greca

In Grecia ritengono questa ricetta come una preparazione di base del riso. E' un

gradevolissimo piatto che può venire servito d'estate per primo o come entremets.

Per 6 porzioni: riso superfino g 200, brodo di carne delicato L. ½, 1 salsiccia, 1 peperone, piselli freschi o surgelati g 40, ½ cipollina, olio di oliva cl 1, burro g 50, sale. Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 170°.

Arrostire il peperone, salarlo e tagliarlo a pezzettini (v. «Peperoni arrostiti» a p. 833). Cuocere i piselli con 20 grammi di burro (v. «Piselli surgelati imbionditi» a p. 818) e renderli asciutti. Cucinare la salsiccia su fuoco moderato, coperta, con 1 cucchiaio di olio di oliva e 2 di acqua, per 20 minuti; quindi tagliarla a fettine e poi a pezzettini.
In una pentola porre 30 grammi di burro e imbiondirvi la cipollina affettata sottilmente; aggiungervi il riso e rosolarvelo. Versare il brodo bollente e trasferire il tutto in una teglia. Mettere in forno già riscaldato a una forte temperatura.
Contare il tempo di cottura da quando il brodo inizia a bollire e da quel momento abbassare a 170°. II riso deve risultare asciutto del tutto e cotto al dente.
Sistemarlo in un piatto da portata, aggiungervi i piselli, il peperone e la salsiccia con i loro fondi cottura. Mescolare con due forchette e servire a temperatura ambiente.

Riso in latte di Bergamo

A Bergamo la mamma di Mirella Petrilli cucinava questo genuino riso per la figlia quando, tornata da scuola in una giornata piovosa, accusava un forte raffreddore.
Ritrovamenti archeologici e scritti di Plinio dicono che il colle poi occupato dalla stupenda Città Alta fosse di antica origine celtica. Municipio di Roma nel 49 a .C., Bergamo fu saccheggiata dai Goti e dagli Unni; fu poi Ducato longobardo. Nel secolo X già ebbe i suoi consoli che la governavano e sotto la loro guida partecipò alla Lega Lombarda contro Federico Barbarossa nel 1167. Dopo due secoli di discordie interne tra Guelfi e Ghibellini, passò sotto la Repubblica di Venezia dal 1428 al 1797, fiorendo nelle industrie e nel commercio. Quindi rimase sotto l'Austria fino ai moti garibaldini ai quali partecipò con un notevole numero di cittadini.
Oggi Bergamo ha ancora la Città Alta stupenda, ricca di opere d'arte perché è stata lasciata nel tempo cosi' come è nata. E' conservata come un gioiello, dentro le sue mura maestose che la separano dalla pianura sottostante in cui è la moderna e industriale Città Bassa, sorta e sviluppatasi alla fine del XIX secolo.
Nel 1837 fu aperta la Porta Nuova e fu fatta la Strada Ferrandinea per l'accesso alla Città Alta. Entrando dentro quelle mura alte del Cinquecento che circondano la Città Alta e camminando su quel pavimento antico dove solo i pedoni possono circolare, ti sembra di vivere nel Medioevo. L'impianto urbanistico di quelle strette viuzze, la posizione tipografica di quell'abitato ti portano a conoscere l'antica civiltà urbana.
Vedi il Palazzo della Ragione esistente dal 1200, la Basilica romanica di Santa Maria Maggiore del 12° secolo con arazzi stupenti, il gioiello della Cappella Colleoni del 1475; le maschere di Arlecchino, zotico e scaltro che nel 500 ha fatto nascere la Commedia d'Arte, insieme alle popolari arie bergamasche di Gaetano

Donizzetti ti accompagnano per quelle vie. In esse vedi una enorme e stupenda conca ovale, alta, maestosa, cintata da un cordone di spago perché la gente non la tocchi... E' l'antico lavatoio dove le donne facevano il bucato, un esempio di bellezza e di valori conservato per noi posteri, in un ammasso di pietra grigia.

Per 4 porzioni: riso fino g 280, latte intero dl 7, parmigiano grattugiato g 25, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti.

Versare il latte in una pentola e al bollore cuocervi il riso per il tempo indicato, con un cucchiaino raso di sale fino. Quando risulta cremoso come un risotto, travasarlo in una zuppiera. Gli amanti del parmigiano ne spolverino un poco nel proprio piatto; anche se senza formaggio questo riso è molto più dolce e gustoso.

Riso in salsa saporita

Per 4 porzioni: riso superfino g 280. Per la salsa: pomodori pelati g 400, funghi coltivati champignon g 100, ¼ di cipollina, vino bianco cl 2, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti per i funghi, 30 minuti per la salsa.

Versare in una pentola 2 cucchiai di olio di oliva, aggiungervi l'aglio tritato, i pomodori pelati, il sale e cuocere per 20 minuti rigirando.
In una padella versare 3 cucchiai di olio di oliva e cucinarvi i funghi a fettine con la cipollina tritata; salare e fare asciugare del tutto il fondo cottura. Versarvi 2 cucchiai di vino bianco e attendere che evapori. Quando i funghi risultano lievemente imbionditi, tagliarli a pezzettini, passarli nella pentola con i pomodori e fare cuocere coperto per una decina di minuti. Versare questo sughetto sul riso lessato e servire anche senza il tradizionale parmigiano, per valorizzare il gusto dei funghi.

Riso alle uova

Per 4 porzioni: rìso superfino g 300, 3 tuorli e 2 chiare di uovo, brodo di carne dl 7, parmigiano grattugiato g 25, 1 bustina di zafferano.
Tempo di cottura: 12 minuti.

Cuocere il riso in brodo. Quando risulta cotto al dente, aggiungervi lo zafferano sciolto in un cucchiaio di acqua. Amalgamare e unirvi le uova sbattute a parte. Mantenere sul fuoco un minuto soltanto, quel tanto da fare rapprendere lievemente le uova. Servire umido con il parmigiano in formaggiera.

Riso in pentola a pressione

La cottura nella pentola a pressione valorizza il gusto del riso nel suo umore.

Per 4 porzioni: riso superfino g 320, pomodori pelati g 400, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti in pentola a pressione.

Preparare una salsetta fresca cuocendo per 10 minuti i pomodori con l'aglio tritato, 5 cucchiai di olio di oliva e un cucchiaino raso di sale fino. Allungarla con acqua e farla diventare un sugo di tre quarti di litro. Versarla nella pentola a pressione, unire il riso, mescolare e chiudere ermeticamente. Cuocere con gli accorgimenti che richiede la pentola specifica considerando il tempo di cottura indicato.

Riso con piselli

Per 4 porzioni: riso superfino g 220, piselli surgelati g 250, 1 cipolla, pancetta g 35, burro g 30, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti per i piselli, 11 minuti per il riso.

Cucinare i piselli ancora surgelati in un bicchiere di acqua con la cipolla affettata, il burro, coperti e su fuoco moderato. Dieci minuti prima della fine della cottura aggiungere la pancetta a cubetti non troppo spessi. Cuocendo per poco tempo, la pancetta non fa risultare il piatto troppo grasso. Quindi salare.
Lessare il riso in pochissima acqua salata, scolarlo al dente e fargli dare un bollore nella pentola con i piselli cotti. Il piatto deve risultare asciutto. Amalgamare e servire.

Riso con peperoni

Per 4 porzioni: riso superfino g 320, 2 peperoni grandi g 400, olio di oliva cl 3, 1 spicchio di aglio, sale. Per la salsa: pomodori pelati g 400, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti per la salsa, 12 minuti per il riso.

Fare la salsa cuocendo i pomodori con uno spicchio di aglio tritato, 2 cucchiai di olio di oliva e il sale necessario. Allungarla con un bicchiere e mezzo di acqua e portarla al bollore. In una pentola cucinare il riso a risotto: in 3 cucchiai di olio di oliva rosolare uno spicchio di aglio tritato; rigirarvi il riso e dopo un paio di minuti i peperoni a dadini. Versare a poco a poco la salsa allungata che bolle a parte, contando il tempo di cottura del riso da quando inizia a cuocere nella salsa.
Non renderlo troppo asciutto e servirlo umido.

Riso con cappuccia

Nelle campagne viene coltivata una verza più consistente detta nel Napoletano «cappuccia». Il riso lega con questa verdura in un piatto saporoso e contadino.

Per 4 porzioni: riso superfino g 350, cappuccia pulita g 750, pomodori pelati g 60, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 45 minuti per la cappuccia.

Pulire la cappuccia (v. «Verza, come prepararla» a p. 797), quindi tagliarne il torso tenero a pezzettini e le foglie a pezzi grossi.
In una pentola versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio a fettine sottili. Aggiungervi i pomodori pelati, far dare un bollore quindi unire la cappuccia.
Coprire, salare e rigirare la verdura per insaporirla nell'intingolo. Dopo una decina di minuti versare mezzo bicchiere di acqua bollente e terminare la cottura giudicando se risulta necessario aggiungere qualche altro cucchiaio di acqua calda per ottenere una verdura umida al punto giusto. Allontanare la pentola dal fuoco quando la cappuccia risulta cotta e amalgamarvi il riso lessato a parte al dente. Servire asciutto.

Riso con verza

La verza lega col riso e può venire preparata in vari modi. Questo con cipolla offre un piatto rustico ma saporito.

Per 4 porzioni: riso superfino g 160, verza pulita g 450, pomodori pelati g 220, 2 cipolline, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per la verza, 15 minuti per il riso.

Tagliare a pezzi la verza (v. «Verza, come prepararla» a p. 797). In una pentola versare 3 cucchiai di acqua e cuocervi le cipolle affettate. Quando l'acqua si asciuga aggiungere 4 cucchiai di olio di oliva e imbiondirvi le cipolle. Unire la verza e rigirarvela per 3-4 minuti. Aggiungere i pomodori caldi, coprire e cuocere su fuoco moderato per il tempo indicato se la verza è tenera.
Anche la verdura, come la pasta e il riso, è saporita se cotta al dente perché valorizzata nel suo umore. Quando la verza risulta quasi cotta, versarvi mezzo litro di acqua che bolle a parte e immergervi il riso perché cuocia con la verdura, su fuoco moderato, coperto. Rigirare di continuo, salare e servire asciutto.

Riso con zucchine

Genuino e saporoso.

Per 4 porzioni: riso superfino g 300, zucchine sottili g 600, 1 dado da brodo, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti per le zucchine, 12 minuti per il riso.

In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi lo spicchio di aglio intero

insieme alle zucchine tagliate a lunghe strisce sottili. Cuocerle coperte salando.
In una pentola versare circa 2 litri di acqua, aggiungervi il sale e il dado da brodo e al bollore immergervi il riso; cuocerlo al dente quindi scolarlo ma lasciarlo lievemente brodoso. Sistemare nella zuppiera le zucchine oramai cotte e asciutte e divenute di un bel colore bruno; aggiungervi il riso umido. Amalgamare e servire.

Riso e zucca di Ferrara
(Ris'e zzuca di Ferrara)

Buonissimo, dolce e delicato.

Per 4 porzioni: riso superfino g 220, zucca gialla pulita g 160, latte dl 6, 1 cipolla, olio di oliva e burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per la zucca, 20 minuti per il riso.

In un pentolino versare il condimento con la cipolla affettata fine. Aggiungervi la zucca a pezzetti sottili; coprire e cuocere 15 minuti su fuoco molto moderato perché la cipolla non bruci. Unire quindi il riso e farvelo imbiondire. Cuocerlo con la zucca versando in 2-3 riprese il latte che bolle a parte.
Mantenere il fuoco molto moderato e mescolare di continuo.
Salare, versare 2 cucchiai di acqua perché la minestra non risulti coagulata e servire.

Riso nelle melanzane

E' un gradevole primo piatto.

Per 4 porzioni: riso fino g 200, 4 sottili melanzane g 800, polpa di manzo macinata g 300, prosciutto crudo g 40, 1 tuorlo di uovo, 1 dado da brodo, burro g 30, olio di oliva cl 3, sale. Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180°.

In una pentola versare 3/4 di acqua e unire il dado da brodo. Lessarvi il riso e scolarlo al dente. In una padella rosolare il manzo macinato in 30 grammi di burro col sale necessario, per 3 minuti. Lontano dal fuoco, unire il prosciutto crudo a pezzettini. Privare del picciuolo le melanzane e dividerle in due nel senso della lunghezza. Svuotarle un poco e renderle a «barchetta».
Unire il riso lessato al manzo macinato e amalgamarvi un tuorlo d'uovo. Porre questo composto dentro il vuoto di ciascuna «barchetta» comprimendovelo lievemente.
Mettere le otto mezze melanzane ripiene in una teglia unta di 2-3 cucchiai di olio di oliva e infornarle in forno già caldo.

Riso con funghetti nei peperoni

Buono e delicato per un piatto completo.

Per 4 porzioni: riso superfino g 200, 4 peperoni grandi, funghetti di pioppo puliti g 480, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 200°.

Procurarsi 4 peperoni uguali tra loro, stretti e lunghi. Con un coltellino staccarne il picciuolo senza sciuparlo perché dopo aver riempito i peperoni lo si deve rimettere per richiuderli. In una padella cuocere in 4 cucchiai di olio di oliva i funghetti tagliuzzati, per 4-5 minuti girando e salando. Alla fine della cottura la padella resta asciutta e i funghi tenaci.
Allontanare dal fuoco e amalgamarvi il riso lessato molto al dente in poca acqua salata. Riempire di questo composto i peperoni. Richiuderli col loro cappelletto e porli sopra la leccarda del forno unta di 2-3 cucchiai di olio di oliva. Mettere in forno e girare sui 4 lati i peperoni durante la cottura. Dopo il tempo indicato toglierli dal forno e spellarli. Disporli quindi in un piatto da portata e servirli.

Lucera. Anfiteatro augusteo.

Riso dal bel colore e dal buon sapore di Olga

Come i pittori disegnavano paesaggi, figure su cassetti dei loro comò, su mura delle camere dove vivevano, così mia madre appuntava ovunque le sue ricette. Questa l'ho trovata scritta dietro una stampa antica dell'Anfiteatro augusteo di Lucera, datata 1960.
E' un riso particolare perché la semplicità di ingredienti e di lavorazione dona al piatto un gusto di alta cucina.

Per 4 porzioni: riso superfino g 320, spinaci puliti freschi g 300 (o surgelati g 400), brodo genuino di pollo dl 6, parmigiano grattugiato g 40, burro g 40, sale.

Tempo di cottura: 12 minuti per il riso.

Se gli spinaci sono surgelati, farli scongelare del tutto. È il caso quindi di fare attenzione al peso perché dopo sgocciolati bene risultino di 260 grammi (Naturalmente questo non era scritto dietro la stampa perché allora il surgelato non esisteva!). Lessarli in pochissima acqua salata per 2 minuti.
Sgocciolarli, quindi comprimerli fortemente tra i palmi perché fuoriesca tutta l'acqua. Poggiarli sopra un tagliere e tritarli con un coltello.
Mettere il burro in una pentola e rosolare il riso per 2-3 minuti.
Versarvi mezzo litro di un genuino brodo di pollo (v. «Brodo di pollo per minestrine» a p. 165). Cuocere il riso al dente e salarlo il necessario.
Giudicare se durante la cottura risulta necessario aggiungere un altro mezzo bicchiere bollente di brodo per una minestra che deve risultare asciutta come il risotto. Mettere nella pentola con il riso cotto gli spinaci tritati, far dare un paio di bollori, rigirare e servire accompagnando col parmigiano in formaggiera.

Riso pilaf per un buffet estivo

Il riso pilaf è un riso tostato unito a spezie e vivande arrostite, secondo le tipiche ricette del Medio ed Estremo Oriente. Si presenta oggi in varie formule.
Cotto a risotto e poi passato in forno dà luogo a raffinate preparazioni come questa ricetta.
Unito a ingredienti vari offre pietanze particolari come nella ricetta «Pilaf di broccoli» a p. 351.

Per 8 porzioni: riso superfino g 300, peperoni puliti g 300, asparagi surgelati g 300, prosciutto crudo a dadi g 60, brodo delicato L. ¾ , ½ cipolla, burro g 50, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 200°.

Fare scongelare gli asparagi e lessarli in acqua salata per 10 minuti. Tagliarli a pezzetti e condirli con 20 grammi di burro brunito.
Tagliare i peperoni a piccole e strette liste e rigirarli in padella per 5-6 minuti con 2 cucchiai di olio di oliva e il sale.
In una pentola con 30 grammi di burro imbiondire lievemente mezza cipolla tritata e quindi rigirarvi il riso per qualche minuto.
Versare in un tegame da forno il brodo e mettere in forno molto caldo; al bollore unire il riso rosolato col suo intingolo e farvelo cuocere per 12-15 minuti fino a quando il brodo si asciuga del tutto e il riso risulta cotto al punto giusto.
Mescolare gli asparagi, i peperoni e il prosciutto al riso caldo e sistemare in un piatto concavo la bella preparazione colorata. Servire a temperatura ambiente.

Venezia. Canal Grande.

Riso e piselli dei Dogi di Venezia
(Risi e bisi dei Dogi di Venezia)

E' l'antica genuina ricetta di questa fantastica e artistica città fondata sullo specchio delle acque di quell'arcipelago di 118 isolette circondate da 150 canali. Nel primo Settecento veniva preparata per il Doge durante il banchetto di Stato di San Marco. (I bisi sono i piselli.)
La laguna di Venezia ai tempi dell'Impero romano era abitata da pochi pescatori. Man mano si andò popolando delle genti che vivevano nella vicina terra ferma.
Nel 451 Venezia già aveva un primo stanziamento notevole.
Nel VII secolo il potere della città passò dai tribuni marittimi a un unico capo, un solo duce (chiamato in veneziano Doge) che la resero importante. Pietro Orseolo II, uno dei più grandi Dogi, nel IX secolo assoggettò le coste dalmate. Enrico Dandolo entrò nella IV Crociata riuscendo a dare alla città parte dell'Impero.
Aiutata dalla posizione geografica, sin dall'inizio Venezia si avviò sulla via del mare per lo scambio tra Oriente e Occidente. Nel IX secolo venendo ad accordi, si assicurò il dominio sull'Adriatico col controllo delle coste istriane, dalmate e pugliesi. Con l'Entroterra si mantenne un'abile mediatrice intervenendo nelle lotte tra le varie potenze e facendo sempre valere i propri interessi.
Marco Polo (1254-1324) tornò dalla Cina con i suoi racconti affascinanti.
Nel 1381 Venezia vinse la rivale Genova divenendo la regina, la padrona del mare. E nel XVI secolo potette vantarsi di essere lo stato più ricco d'Europa.
Non smise mai di lottare, fino a quando Napoleone la consegnò all'Austria nel 1797 togliendole l'indipendenza. Dopo l'Unione d'Italia, tutta Venezia votò per l'unione del Veneto all' Italia.
La grandiosità artistica è stata sempre presente a Venezia. Il Palazzo ducale, la Ca' d'oro si uniscono a tanti altri stupendi Palazzi gotico veneziano del 300 e 400.
Nel Cinquecento l'arte veneziana con modelli propri, originali, fu al massimo dello splendore con Tiziano, Tintoretto...La musica ha dato dal XVI al XVIII secolo, con

Gabrieli, Vivaldi..., illustri musicisti.
Oggi Venezia deve essere salvata dall'acqua. La vedi nella bellezza, nuda dei Palazzi, delle botteghe, delle strade tortuose, dei ponti , la nostra vista la attraversa perché è libera , non è offuscata da autobus a due piani, da automobili giganti.

Per 4 porzioni: piselli sgranati g 320, baccelli puliti g 120, riso superfino g 320,
2 carote, 2 cipolle, 2 gambi di sedano, burro g 20, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 45 minuti per il brodo, 1 ora e 15 per i piselli, 14 minuti per il riso.

Oggi questa ricetta viene preparata senza i baccelli; però, essi conferiscono l'originalità alla ricetta, dando al piatto il gusto caratteristico delle leguminose fresche. Usiamone una minore quantità di quella adoperata nel passato, ma usiamoli.
Preparare un brodo vegetale versando in una pentola 1 litro e 3/4 di acqua. Aggiungervi 1a cipolla, le carote, il sedano a pezzi e i baccelli privati dell'attaccatura. Salare e non cuocere oltre il tempo indicato, altrimenti il sapore del baccello diventa troppo forte per i gusti moderni.
Cuocere in un'altra pentola i piselli sgranati con 1/2 cipolla tritata, 2 cucchiai di olio di oliva e mezzo litro di acqua. Alla fine della cottura dovrebbero risultare asciutti del tutto; quindi salare. Cucinare nel burro e in 2 cucchiai di acqua 1/2 cipolla affettata. Quando l'acqua si asciuga imbiondire la cipolla e aggiungervi il riso. Rosolarlo un paio di minuti; versarvi un paio di ramaioli del brodo passato attraverso un colino e farlo cuocere per 7-8 minuti.
Quando il riso risulta nuovamente asciutto aggiungere i piselli col loro sugo e farveli insaporire rigirandoli un paio di minuti. Quindi versare altri 2 ramaiuoli di brodo e continuare la cottura del riso salando poco. Alla fine della cottura giudicare se aggiungere o meno dell'altro brodo.
La pietanza, pur avendo le sembianze di un risotto, è una semplice minestra di riso e piselli in una raffinata lavorazione e va servita lievemente brodosa.

Risotto al brodo di pollo

Sembrerebbe un comune riso in brodo, invece è un risotto cotto con tutta l'arte necessaria richiesta dal classico risotto. Raffinato nel gusto, richiede le 6 fasi di lavorazione che sono ampiamente descritte nella ricetta.
Oggi avviene che per semplificare non si eseguono queste 6 fasi, e durante la cottura del risotto si mette un poco di panna, perché conferisce un buon sapore e... aggiusta le piccole pecche che potrebbero essere nel condimento, nei tempi, nella cottura.
Però la panna, amalgamando il tutto, toglie al risotto i singoli sapori delle 6 lavorazioni che invece vengono gustati tutti nel proprio valore e sapore nel risotto originale.

Per 6 porzioni: riso superfino g 600, brodo di pollo L. 1, 1 grande cipolla, vino bianco abboccato dl 2, olio di oliva cl 2, parmigiano grattugiato g 40, sale.

Tempo di cottura: 13 minuti per il riso.

1. In una pentola bollire la cipolla affettata sottilmente in 3 cucchiai di acqua.
2. Quando l'acqua si asciuga del tutto aggiungervi 2 cucchiai di olio di oliva e lasciarla lievemente imbiondire.
3. Rigirare nell'intingolo il riso per 3-4 minuti per rosolarlo.
4. Versare in più riprese un bicchiere di vino bianco e attendere che evapori.
5. Aggiungere l'ingrediente che dà il gusto al risotto (gamberetti, asparagi, funghi o altro). Questa ricetta però è al brodo di pollo quindi questa fase non va eseguita.
6. Versare a poco a poco un ramaiuolo del brodo preparato per il risotto.

Il brodo va versato mentre bolle a parte e dovrebbe essere un brodo genuino preparato in casa. Per questa ricetta preparare un brodo con un pollo o una gallina interi e 2 carote, 2 cipolle, 2 coste di sedano e 2 pomodori. Da quando si versa, si deve contare il tempo di cottura del riso. Salare nella giusta quantità e continuare la lenta cottura versando a poco a poco il brodo fino a quando il riso risulta cotto al dente.
Infine versare gli ultimi 2-3 cucchiai di brodo per poter presentare il riso non asciutto ma umido, come richiede un buon risotto.
Servirlo prontamente, accompagnandolo col parmigiano in formaggiera.
Le 6 fasi di lavorazione elencate sono semplici e sbrigative ma, eseguite con attenzione, danno alla portata quei 6 diversi sapori apprezzati dal buongustaio. Considerare anche che nel risotto il brodo va versato non tutto in una volta ma con un ramaiolo volta per volta perché il riso deve asciugarsi e bagnarsi e nuovamente asciugarsi e bagnarsi per poter assumere il suo caratteristico gusto cremoso.

Risotto di Milano

I tempi cambiano, la cucina si evolve nelle sue lavorazioni pur conservando inalterate le classiche ricette della tradizione.
La malattia così detta della Mucca Pazza fu scoperta nel 1996 in Gran Bretagna. In Italia si ammalò il primo bovino nel Bresciano nel Gennaio del 2001 (v. «Mucca pazza», a p. 44). Dal 31 marzo del 2001 furono vietati i tagli del bovino che sono vicini alla spina dorsale e al cervello. Quindi non è stato più possibile cucinare il Risotto milanese col midollo che ne è il caratteristico ingrediente. Ma non è facile rinunciare ad una delle buone ricette della nostra Penisola. La cucina è un' arte che offre l'opportunità di sostituire un ingrediente con un altro per ottenere un buon risultato.
Un ristretto consommé di ali di pollo e carne magra risolve egregiamente il problema conferendo al risotto un ottimo gusto, simile a quello che ristoranti e trattorie preparavano in quella grande piazza con la vista del maestoso Duomo.
Per volontà del Duca di Milano Gian Galeazzo Visconti nel 1386 fu iniziata la costruzione del Duomo con caratteri tardo gotici. Ha avuto un lungo cammino per poter raggiungere la stupenda mole ben conosciuta. Fu portato avanti da maestri francesi e tedeschi chiamati dai Visconti; nel XV secolo da Filippo degli Organi, a

cui si deve il disegno dei bei trafori; nei secoli XVI e XVII dai Buzzi e ancora da altri artisti. Nel 1765 fu innalzata la guglia con la "Madonnina"e soltanto i primi dell'Ottocento il Duomo fu terminato per merito di una volontà collettiva dei cittadini che con loro donazioni in danaro e prestazioni gratuite di opera contribuirono a terminare l'immensa facciata.

Per 4 porzioni: riso superfino g 350, 1 cipolla, vino bianco abboccato cl 6, brodo di carne dl 8, 2 bustine di zafferano, burro g 40, parmigiano grattugiato g 40, sale.
Tempo di cottura: 6-7 minuti per rosolare, 13 minuti per cuocere il riso.

Preparare un brodo di carne come indica la ricetta «Bollito saporito» a p. 161 o «Bollito semplice» a p. 162. Aggiungere nel brodo in cottura due ali di pollo e alla fine della cottura del bollito, non passare il brodo attraverso una tela come indica la ricetta.
Affettare la cipolla finemente, metterla in una pentola con mezzo bicchiere di acqua e cuocerla fino a quando l'acqua evapora del tutto. Quindi unire 25 grammi di burro e imbiondirla. Aggiungere il riso e rosolarlo su fuoco moderato girandolo di continuo per un paio di minuti. Versare i 6 cucchiai di vino abboccato in due, tre riprese.
Quando il vino è asciugato, iniziare la cottura del risotto versando un ramaiolo di brodo che bolle a parte. Ogni qualvolta il riso resta asciutto, versarvi altro brodo. Questo sistema di cottura è specifico per il risotto perché lo rende cremoso. Dall'istante in cui si versa il brodo inizia il tempo di cottura del riso. La classica cottura è al dente per cui, trascorsi i minuti indicati, salare, versare un cucchiaio di acqua bollente in cui sia stato sciolto lo zafferano e amalgamare senza far bollire dopo l'aggiunta dello zafferano. Allontanare la pentola dal fuoco, sistemare il risotto in un piatto concavo da portata e mescolarvi una piccola noce di burro.
Amalgamare e servire accompagnando col parmigiano in formaggiera.

Risotto di Torino

Il riso ha proprietà che gli permettono di cambiare volto a seconda della regione dove viene preparato. E così Torino, come le altre città, conferisce al risotto il suo tocco particolare.
La città "regale" con i suoi Palazzi e la sue Piazze ha perduto quella funzione che la faceva centro di vittoriose glorie per una Penisola Unita. Però è rimasta nella sua compattezza, nell'eleganza urbanistica, nel fascino della geometria degli spazi.
Con i Savoia la città iniziò la sua ascesa. La dinastia Savoia ampliò in Piemonte il suo dominio e man mano in tutta la Penisola cacciando le dominazioni straniere fino a rendere l'Italia Unita.
Savoia era una Signoria derivata da un'antica Contea. Umberto Biancamano nel XI secolo era il Signore di Moriana (in Savoia) e di Val d'Aosta.
Il figlio Ottone ottenne le Contee di Torino, Asti e Albenga.
Amedeo V (1285-1323) combatté contro i Marchesi di Monferrato, i Conti d'Angiò e i

Turchi. Amedeo VI occupò le terre in Francia e in Piemonte; Amedeo VII aggiunse la Contea di Nizza. Amedeo VIII (1391-1451) ricevette il titolo di Duca e fu anche acclamato Papa col nome di Felice V. IL Duca Emanuele Filiberto fu un vero soldato, colto, valoroso; comandò l'esercito spagnolo nella vittoria a S. Quintino sui Francesi (1557) e portò la Capitale da Chambery (in Savoia) a Torino. Introdusse l'uso della lingua italiana, fondò l'Università di Torino, favorì il commercio e l'agricoltura, sostenne l'arte della pittura e scultura. I progetti di Emanuele Filiberto di rendere unita l'Italia furono ampiamente sviluppati dai suoi successori.
Carlo Emanuele I (1580-1630) occupò Salluzzo. Vittorio Amedeo II (1675-1730) ottenne il Monferrato, parte della Lombardia e la Sicilia quindi ebbe la Sardegna (1720) col titolo di Re. Carlo Emanuele III Re di Sardegna (1730-1773) nel 1738 col Trattato di Vienna ebbe Novara e Tortona; nel 1742 occupò la Lombardia e l'anno seguente tutto il Piemonte.
Oramai gli Italiani riponevano la speranza nei Savoia che erano riusciti a riunire in un solo stato tante terre italiane togliendole dalle oppressioni straniere. Nel 1798 le truppe straniere cacciarono Carlo Emanuele IV da Torino, ma con la caduta di Napoleone, Vittorio Emanuele I tornò alla guida del Regno. Carlo Alberto nel 1848 continuò nel grande programma d'indipendenza italiana e nel 1859 cacciò l'Austria da Milano.
Il 21 Ottobre 1860 Vittorio Emanuele II attaccò il Regno borbonico al Volturno e con Giuseppe Garibaldi lo distrusse. Nel 1861 fu nominato I Re d'Italia e Torino divenne , il 14 Marzo 1861, Capitale, per essere sostituita da Firenze (1865-1870).
Nel 1870 Vittorio Emanuele II occupò Roma (XX Settembre) dando così all'Italia la Capitale.
I Savoia hanno regnato in Italia dal 1861 al 1946, conferendo al paese un periodo di pace, di ordine e cultura.

Per 4 porzioni: riso superfino g 300, mezza cipolla, pomodori pelati g 180, brodo di carne delicato L. ½, 1 spicchio di aglio, burro g 20, olio di oliva cl 1, parmigiano grattugiato g 50, sale.
Tempo di cottura: 13 minuti per cuocere il riso.

Preparare un brodo di carne genuino come indicano le ricette «Bollito saporito» a p 161, oppure «Brodo semplice per minestrine» a p. 165.
Fare una salsetta cuocendo scoperti per 5-6 minuti i pomodori pelati con l'aglio tritato, un cucchiaio di olio di oliva e il sale necessario.
In una pentola cuocere la cipolla affettata sottile in 2-3 cucchiai di acqua; quando questa si asciuga unire il burro e imbiondirvela. Aggiungere il riso e rosolarlo rigirandolo. Quindi cuocerlo a risotto versandovi a poco a poco un ramaiolo di brodo che bolle a parte. Quattro, cinque minuti prima della fine della cottura del riso (il tempo di cottura va contato da quando il riso bolle in brodo), versare nella pentola la salsetta di pomodoro preparata e farla insaporire nel riso cuocendola pochi muniti. Giudicare se risulta necessario aggiungere altro sale o qualche cucchiaio in più di

brodo per avere un risotto umido al punto giusto.
Servire con abbondante parmigiano in formaggiera per un primo piatto.
Oppure, per rispettare la tradizione piemontese, contornare con questo risotto il «Maiale a costolette di Torino» a p. 584.

Risotto con i pleurotus

Risotto saporito per il gradevole gusto del fungo unito al riso in un raffinato brodo di pollo. Portata ideale per un pranzo.

Per 4 porzioni: riso superfino g 280, funghi pleurotus puliti g 180, 1 cipollina, brodo di pollo dl 6, vino bianco cl 4, burro e olio di oliva g 50, parmigiano grattugiato g 40, sale. Tempo di cottura: 13 minuti per il riso.

Preparare un buon brodo come indica la ricetta «Brodo di pollo per minestrine» a p. 165. Passarlo in un colapasta senza sgrassarlo.
In una pentola mettere la cipolla affettata finemente con 3 cucchiai di acqua e farla cuocere; quando l'acqua si asciuga unire il condimento e imbiondirvela. Aggiungere il riso, farlo rosolare un paio di minuti, quindi i funghi tagliati a quadrati non piccoli. Mettere i funghi nel centro della pentola scostando il riso al bordo, per insaporirli. Dopo 5-6 minuti versare quattro cucchiai di vino, rigirare e farlo asciugare. Cuocere quindi il riso a risotto versando un ramaiolo per volta di brodo che bolle a parte.
Spiegazioni dettagliate per la cottura sono nella ricetta «Risotto al brodo di pollo» a p. 336. Assaggiare e salare. Sistemare il risotto umido al punto giusto in un piatto concavo da portata e servirlo accompagnandolo con parmigiano in formaggiera.

Risotto con la sogliola

E una pietanza completa, molto fine e delicata.

Per 4 porzioni: 4 sogliole medie fresche, riso superfino g 280, 1 cipolla, vino rosato cl 4, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti per il riso.

Pulire le sogliole ma non spellarle. Cuocerle in acqua salata per 3-4 minuti. Sollevarle dall'acqua, spellarle, ridurle a filetti e tenerle al caldo. I pezzettini di sogliola residui vanno posti nel risotto.
Passare attraverso una tela l'acqua in cui hanno bollito le sogliole, versarla in una pentola e tenerla al caldo per usarla come brodo del risotto. Se risulta necessario, aggiungere acqua fino a 3/4 di litro.
In una piccola pentola rosolare l'aglio tritato in 3 cucchiai di olio di oliva. Rigirarvi il riso per 3-4 minuti quindi versare in due riprese 4 cucchiai di vino rosato e farlo asciugare. Continuare la cottura del risotto versandovi man mano l'acqua delle

sogliole che bolle a parte e salare. Dettagliate indicazioni sono nel «Risotto al brodo di pollo» a p.336. Quando il riso è cotto al dente, aggiungervi i pezzettini di sogliola prodottisi nel preparare i filetti e amalgamarli al risotto. Riversare il riso caldo e umido in un piatto rotondo e piano da portata, sistemandovi tutt'intorno i filetti di sogliola da gustare lessati per gli amanti della genuinità.

Risotto con funghi e salsicce

E' ricco di sapori, molto gustoso,

Per 4 porzioni: riso superfino g 300, brodo delicato dl 7, 2 salsicce piccoline, 1 fegatino di pollo, funghi secchi g 20, 1 cipollina, vino bianco cl 5, burro g 30, parmigiano grattugiato g 30, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti per rosolare, 13 minuti per il riso.

Tenere i funghi secchi in una terrina coperti di acqua per un'oretta. Quindi sgocciolarli e tagliuzzarli.
Preparare un «Brodo semplice per minestrine» come indicato a p. 165.
In una pentola versare 3 cucchiai di acqua e cuocervi la cipollina affettata. Unire il burro e imbiondirvela. Aggiungere le salsicce spellate e tagliate a pezzetti sottili. Farle cuocere per 7-8 minuti, quindi unire il fegatino a pezzetti e tenere il tutto su fuoco moderato per altri 2 minuti.
Mettere nell'intingolo il riso, rosolarlo e poi aggiungere i funghi ridotti a pezzetti. Cuocere quindi il risotto versando un ramaiolo per volta di brodo caldo che bolle a parte e salando con una giusta quantità di sale per il solo riso. (V. «Risotto al brodo di pollo» a p. 336, per una descrizione dettagliata del risotto.)
Servire umido col parmigiano in formaggiera.

Risotto con zucca all'uso di Siena

Siena, nata dalla fusione di più nuclei, si arroccò su due colli in due grossi borghi. Colonia romana, fu governata in seguito dai Longobardi. Nel XII secolo iniziò il periodo glorioso della città. Fedele a Federico II, divenne centro del Partito Ghibellino in continue lotte con Firenze, quindi entrò a far parte del Granducato di Toscana e nel 1559 fu assegnata a Cosimo de' Medici.
Il Duecento e Trecento fu periodo di arte gotica; artisti del Rinascimento lavorarono a Siena nel XV secolo : Cosimo Rossellino, Lorenzo Ghiberti, Donatello... Di Siena era il grande scultore Iacopo della Quercia (1378-1438). Il Palio di Siena nacque nel XII secolo come gara privata di feudatari con i loro fantini che davano sfoggio della loro bravura. Dopo vari mutamenti il 2 Luglio del 1656 ebbe inizio un altro Palio con tavole imbandite, scene teatrali, appuntamenti politici e Corteo storico in costume.
L'Accademia Musicale Chigiana fu istituita nel 1932 dal Conte Luigi Chigi Saracini;

è una meta di prestigio per il perfezionamento della Grande Musica.

Per 4 porzioni: riso superfino g 300, zucca gialla g 450, brodo delicato dl 6, vino bianco dl 1, burro g 30, parmigiano grattugiato g 30, sale.
Tempo di cottura : 15 minuti per la zucca, 13minuti per il riso.

Cuocere la zucca ridotta a dadini in poca acqua salata. Quando l'acqua viene ad asciugarsi, aggiungere il burro, il riso e fare rosolare. Versare mezzo bicchiere di vino bianco e quando questo è evaporato, cuocere a risotto versando a poco a poco 3 bicchieri di brodo delicato che bolle a parte (v. «Brodo semplice per minestrine» a p. 165). Continuare la cottura fino a quando il riso risulta cotto al dente.
Salare e servire umido accompagnato dal parmigiano in formaggiera.

Risotto con zucchine

Saporito e rustico.

Per 4 porzioni: riso superfino g 300, zucchine piccole g 500, 1 cipollina, brodo delicato dl 8, parmigiano grattugiato g 20, burro g 25, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 6 minuti per le zucchine, 13 minuti per il riso .

Preparare un brodo delicato come indica la ricetta «Brodo semplice per minestrine» a p. 165. Tagliare a mezze fettine sottili le zucchine e friggerle su fiamma vivace in una padella con mezzo bicchiere di olio di oliva. Devono risultare di colore bruno.
Sgocciolarle e disporle in un piatto con un poco di sale.
Cuocere in 3 cucchiai di acqua la cipollina affettata: rosolarla nel burro, quindi aggiungervi il riso. Farlo rosolare su fuoco moderato per 2-3 minuti e cuocerlo a risotto versando a poco a poco un ramaiuolo di brodo che bolle a parte.
Salare e dopo aver versato l'ultimo ramaiuolo di brodo, unire le zucchine. Far dare al tutto un paio di bollori, amalgamare il parmigiano e servire.

Risotto con spinaci

Piatto delicato e fine.

Per 4 porzioni : riso superfino g 300, spinaci puliti g 250, brodo delicato dl 6, burro g 60, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti per gli spinaci, 12 minuti per il riso. .

Preparare un brodo delicato come indica la ricetta «Brodo semplice per minestrine» a p. 165. In una padella con coperchio mettere gli spinaci con 4 cucchiai di olio di oliva e 20 grammi di burro e cuocerli coperti, salando. A metà cottura versare 2 cucchiai di acqua calda. Quando risultano cotti, tagliuzzarli.

Fare il risotto rosolando il riso in 40 grammi di burro e versando a poco a poco il brodo che bolle a parte. Salare e quando il riso risulta cotto al dente, allontanare la pentola dal fuoco e aggiungervi gli spinaci caldi. Amalgamare e servire.

Risotto con patate

Ottima ricetta stranamente nata a Napoli, dove si ama più la pasta del riso.

Per 4 porzioni: riso superfino g 150, patate g 280, 1 gambo di sedano, ½ cipolla, ½ carota, vino bianco cl 3, brodo di carne delicato L. ½ , burro g 20, olio di oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 15 minuti per le patate, 14 minuti per il riso.

In un pentolino mettere le patate tagliate a dadi e il burro. Versare poca acqua e fare cuocere coperto col sale; le patate non devono cuocere molto.
In una pentola porre la mezza cipolla tritata e farla cuocere in due cucchiai di acqua. Aggiungervi poi la carota e il sedano tritati, l'olio di oliva e far imbiondire.
Unire il riso e rigirarvelo su fuoco moderato un paio di minuti. Bagnare col vino e quando questo si asciuga iniziare la cottura del risotto versando un ramaiolo per volta di brodo che bolle a parte; eventualmente v. “Brodo semplice per minestrine” a p. 165
A metà cottura salare, unire le patate e continuare a cuocere il riso con le patate, versando il brodo rimanente. Per la lavorazione del risotto vedere la ricetta «Risotto al brodo di pollo» a p. 336. Servire asciutto.

Risotto con peperoni

Dal gusto delicato e dolce.

Per 4 porzioni: riso superfino g 300, peperoni g 300, brodo delicato dl 7, 1 spicchio di aglio, burro g 30, parmigiano grattugiato (facoltativo) g 30, sale.
Tempo di cottura: 13 minuti per il riso.

Preparare un brodo delicato come il «Brodo semplice per minestrine» a p. 1765.
In una pentola porre il burro e rosolarvi lo spicchio di aglio intero; quando diventa di colore nocciola scartarlo. Unire il riso e rosolarlo per 2-3 minuti. Mettere quindi nella pentola i peperoni tagliati a pezzetti piccoli e uguali tra loro e insaporirli per 3-4 minuti, rigirando. Versare il brodo che bolle a parte, un ramaiuolo per volta, e contare da questo momento il tempo di cottura del riso.
Salare e servire un risotto asciutto, preferibilmente senza il parmigiano.

Risotto con verza

La verza lega col riso rendendo il piatto delicato e saporito.

Per 4 porzioni: riso superfino g 270, brodo delicato dl 6, verza pulita g 500, 1 cipolla, vino bianco dl 1, olio di oliva e burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 13 minuti per il riso.

Preparare un brodo delicato come il «Brodo semplice per minestrine», a p. 165. Lessare in acqua salata le foglie staccate dalla verza e intaccate nella loro venatura (v. «Verza, come prepararla», a p. 797). Tenerle in bollore soltanto 2 minuti se la verza è tenera.
In una pentola cuocere la cipolla affettata con il condimento e 2 cucchiai di acqua; quando l'acqua si asciuga imbiondirvi la cipolla. Unire il riso e rosolarlo, quindi versare mezzo bicchiere di vino non acre e farlo asciugare. Proseguire con la cottura del riso a risotto versando un ramaiolo per volta di brodo che bolle a parte e mescolando di continuo col cucchiaio di legno. A metà della cottura del riso (dopo 6 minuti che il riso cuoce in brodo) aggiungere le foglie della verza tagliate a grossi pezzi quadrati uguali tra loro e terminare la cottura del risotto.
Salare e servire asciutto.

Risotto agli agrumi

Dal buon gusto agrodolce, come si usava nell 'Ottocento.

Per 4 porzioni: riso superfino g 325, brodo delicato L. ½ , 1 arancia, 1 cipollina novella, olio di oliva e burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti per il riso.

Preparare un brodo genuino come il «Brodo semplice per minestrine» a p. 000. In una pentola imbiondire la cipollina tritata nel condimento indicato. Quindi rosolarvi il riso per 2-3 minuti.
Cuocere a risotto versando un ramaiolo per volta di brodo che bolle a parte.
Ridurre a pezzettini gli spicchi di una piccola arancia di buona qualità.
Quando il riso risulta quasi cotto, aggiungere nella pentola i pezzetti di arancia e rigirarveli in un paio di bollori. Salare e servire il risotto umido al giusto punto.

Risotto alla ruca

Buono e delicato.

Per 4 porzioni: riso superfino g 300, ruca pulita g 120, 1 cipolla, vino bianco cl 3, brodo vegetale dl 6, burro g 30, sale.
Tempo di cottura: 13 minuti per il riso.

Preparare un brodo vegetale o il «Brodo semplice per minestrine» a p. 165.
In una pentola versare 3 cucchiai di acqua e cuocervi la cipolla affettata. Aggiungere il burro ed imbiondirvela. Mettere nella pentola il riso e rosolarlo. Versare il vino e

farlo asciugare. Aggiungere la ruca tagliuzzata e versarvi un ramaiolo per volta di brodo che bolle a parte. Salare e cuocere a risotto versando man mano il brodo bollente. La lavorazione dettagliata del risotto è in «Risotto al brodo di pollo», a p. 336. Servire umido e caldo.

Risotto alle ortiche

L'ortica è pianta appartenente al genere Urtica con 35 specie. Varie specie sono usate per alimentazione; dal gusto insolito le ortiche risultano gradevoli per un risotto.

Per 4 porzioni: cime di ortiche g 150, brodo delicato dl 7, riso superfino g 300, 1 cipollina, vino bianco cl 4, burro g 40, parmigiano grattugiato g 30, sale.
Tempo di cottura: 13 minuti per il riso.

Preparare un brodo come indica la ricetta «Brodo semplice per minestrine», a p. 165. In una pentola versare 3 cucchiai di acqua e cuocervi la cipolla affettata. Unire il burro e rosolarvela. Aggiungere il riso, farlo imbiondire rigirandolo per 2-3 minuti su fuoco moderato, quindi le cime di ortiche crude e tagliate finemente.
Versare il vino, farlo asciugare e cucinare a risotto bagnando con un ramaiolo per volta di brodo che bolle a parte. La lavorazione del risotto dettagliata è alla ricetta «Risotto al brodo di pollo» a p. 336. Servire umido con il parmigiano in formaggiera.

Risotto al minestrone surgelato

E ottimo perché il riso assorbe tutto l'umore delle verdure.

Per 4 porzioni: riso fino g 220, ½ dado da brodo, minestrone surgelato misto g 450, 1 cipolla, vino bianco dl 2, olio di oliva cl 4, parmigiano grattugiato g 40, sale.
Tempo di cottura: 35 minuti per il minestrone, 11 minuti per il riso.

Mettere in una pentola il minestrone surgelato con mezzo dado da brodo e versarvi 7 decilitri di acqua; fare cuocere a fuoco moderato.
In un'altra pentola cucinare la cipolla affettata in 3 cucchiai di acqua; quando questa si asciuga versare 4 cucchiai di olio di oliva e imbiondire la cipolla. Aggiungere il riso e rosolarlo. Versare il vino in due riprese, quindi cuocere il riso a risotto versando a poco a poco il minestrone già cotto, col suo brodo caldo.
A fine cottura del riso il minestrone deve essere terminato.
Salare e servire umido col parmigiano in formaggiera.

Risotto alle biete surgelate

Può risultare comodo cucinarsi un buon riso senza dovere acquistare verdure al

mercato. Le biete surgelate conservate nel proprio freezer danno piatti delicati e fini.

Per 4 porzioni: riso superfino g 250, biete surgelate g 450, (scongelate risultano di g 300), brodo delicato L. ½ (oppure ½ dado da brodo in acqua), vino rosato cl 3, burro g 40, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 5 minuti per le biete, 13 minuti per il riso.

Fare scongelare del tutto le biete prima di lessarle per 2 minuti in acqua salata che bolle. (Se vengono lessate ancora surgelate rimangono molto tempo in acqua per scongelarsi e di conseguenza si ammollano). Scolarle, tagliuzzarle grossolanamente e insaporirle per 2-3 minuti in 3 cucchiai di olio di oliva su fuoco vivace.
In una pentola rosolare il riso nel burro per 2 minuti. Versarvi il vino e attendere che si asciughi del tutto. Porvi le biete e insaporirvele. Cucinare quindi a risotto versando un ramaiolo per volta di brodo che bolle a parte. Spiegazioni dettagliate sulla preparazione sono in «Risotto al brodo di pollo» a p. 336.
Salare e servire umido come richiede un buon risotto.

Risotto alle lenticchie

Ottimo e rustico.

Per 6 porzioni: riso superfino g 200, lenticchie piccoline g 220, 1 cipolla, 3 pomidorini maturi, 1 spicchio di aglio, vino bianco dl 1, burro g 40, olio di oliva cl 3, sale. Tempo di cottura: 1 ora e 15 per le lenticchie, 13 minuti per il riso .

In una pentola con coperchio cucinare le lenticchie con 3 cucchiai di olio di oliva, i pomodori a pezzetti, l'aglio tritato e 1 litro di acqua. In un'altra pentola cuocere la cipolla affettata in 3 cucchiai di acqua; unire quindi il burro e farla rosolare. Aggiungere il riso, rosolarlo per 2-3 minuti e versarvi il vino.
Quando questo si asciuga, mettere nella pentola le lenticchie col loro sugo e cuocere a risotto, versando, man mano che il riso resta asciutto, un ramaiolo di acqua che bolle a parte. Dovrebbero essere necessari 2 bicchieri di acqua. Salare.
Servire asciutto con il riso cotto al dente.

Risotto al cavolfiore

In molti gustosi piatti il cavolfiore viene unito alla pasta che è tanto in uso nel Meridione d' Italia. Perché non unirlo al riso che è tanto in uso nel Settentrione?

Per 6 porzioni: riso superfino g 300, cavolfiore pulito g 500, brodo di carne delicato L. 1, ½ cipolla, pomodori pelati g 100, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 14 minuti per il riso.

Preparare un «Brodo semplice per minestrine», come a p. 165. In acqua salata che bolle sbollentare intero il cavolfiore per soltanto 4 minuti di cottura. Farlo raffreddare, quindi dividerlo nei suoi germogli e i loro piccoli torsi dividerli in due (v. «Cavolo, come prepararlo», a p. 806).
In una pentola versare 3 cucchiai di acqua, unire la cipolla affettata e cuocerla; aggiungervi 6 cucchiai di olio di oliva e farla imbiondire lievemente. Mettere nella pentola il riso e rosolarlo un paio di minuti.
Non versare vino ma pomodoro già riscaldato e amalgamarlo al riso. Quindi sistemare i germogli del cavolfiore con il loro torso a pezzetti nel centro della pentola perché si insaporiscano senza doverli rigirare altrimenti si rompono. Continuare la cottura a risotto, versando un ramaiolo per volta di brodo che bolle a parte e da questo momento contare il tempo di cottura del riso e mescolare. Salare e servire asciutto.

Risotto alle seppioline

Delicato, dal buon profumo della seppia fresca.

Per 4 porzioni: riso fino g 250, seppioline pulite g 350, pomodori maturi g 250, vino bianco cl 3, 2 spicchi di aglio, burro g 40, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 1 ora per le seppie, 11 minuti per il riso.

In un pentolino versare 3 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi uno spicchio di aglio tritato. Aggiungervi le seppioline intere e farle imbiondire rigirandole per 2-3 minuti.
Unire i pomodori caldi tagliati a pezzetti, coprire e cuocere su fuoco molto moderato, versando mezzo bicchiere di acqua che bolle a parte.
Quando le seppioline risultano cotte, salarle e tagliarle a liste strette e ancora in due parti.
In una pentola mettere il burro e rosolarvi uno spicchio di aglio intero. Togliere l'aglio e aggiungere il riso; rigirarlo un paio di minuti. Versare 3 cucchiai di vino bianco e farlo asciugare. Aggiungere le seppie con tutto il loro condimento e insaporirvele rigirando su fuoco moderato; non farle seccare. Mettere sul fuoco un pentolino con 6 dl di acqua (3 bicchieri da acqua) e continuare la cottura del riso a risotto versando un ramaiolo per volta di acqua che bolle a parte.
Rigirare costantemente, salare il necessario per il riso e servire asciutto.

Risotto ai gamberoni

Fine e delicato, dal buon sapore dei gamberoni.

Per 4 porzioni: riso superfino g 300, 32 gamberoni freschi o surgelati g 600, 1 cipolla, vino bianco cl 8, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 8, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti per i gamberoni, 12 minuti per il riso.

In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio tritato. Aggiungere i gamberoni interi e puliti e rigirarli su fuoco moderato.
Coprire e cuocerli.
Quando risultano cotti salarli, privarli del guscio, della testa e delle zampe e conservarli nel loro sugo.
In una pentola versare 3 cucchiai di acqua e 4 di olio di oliva e cuocervi la cipolla affettata sottilmente. Quando l'acqua si asciuga imbiondire lievemente la cipolla, quindi rosolarvi il riso per 2-3 minuti. Versarvi in due riprese il vino, farlo asciugare quindi aggiungervi i gamberoni (con metà del loro sugo) e fare insaporire. (Se dopo la cottura dei crostacei in padella, il loro sugo si è troppo asciugato, mettere i gamberoni in un piatto e versare 2 cucchiai di acqua nella padella, far bollire e recuperare il fondo cottura attaccato alle pareti.)
Cuocere quindi il riso a risotto, versandovi a poco a poco 7 decilitri di acqua che bolle a parte.
Salare e quando il riso risulta cotto al dente, versare l'altra metà del sugo dei gamberoni e far dare l'ultimo bollore. Servire in un piatto concavo da portata mettendo in evidenza i grossi gamberi.
Se i gamberoni sono surgelati, pulirli quando sono ancora un poco duri di ghiaccio e cucinarli come è stato detto per quelli freschi.

Risotto alle vongole

Dopo tanti spaghetti alle buone vongole, prepariamo anche un riso alle vongole per un risultato genuino e delicato.

Per 4 porzioni: riso superfino g 300, vongole fresche kg 1, vino bianco cl 6, ½ cipollina, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti per il riso.

Tenere le vongole in acqua per farle spurgare e privarle delle valve (v. «Vongola, come prepararla», p. 396). Filtrare in una tela bagnata l'acqua fuoriuscita dalle valve durante la permanenza sul fuoco e conservarla.
In una pentola versare 6 cucchiai di olio di oliva e unire mezza cipolla affettata sottilmente. Porvi anche uno spicchio di aglio tritato e le vongole sgusciate; far imbiondire per 2-3 minuti facendo attenzione che le vongole non si secchino. Aggiungere il riso e rigirarvelo un paio di minuti. Versare in due riprese 6 cucchiai di un vino abboccato. Quando il vino si asciuga iniziare la cottura del riso a risotto nel modo seguente : versare in una pentolina l'acqua fuoriuscita dalle vongole, allungarla perché raggiunga la quantità di 6 decilitri (3 bicchieri) e metterla sul fuoco. Versare nella pentola col riso un ramaiolo per volta di quest'acqua che bolle a parte e continuare la cottura del risotto mescolando. Salare e servire un riso al dente, umido al punto giusto, senza altri aromi perché prevalga il gusto della vongola.

Risotto alla pescatora

Saporito e sostanzioso per i quattro pesci e il loro profumo di mare,

Per 4 porzioni: riso superfino g 240, 24 gamberoni freschi o surgelati g 450, calamaretti puliti freschi o surgelati g 400, cozze e vongole sgusciate fresche o surgelate g 300, vino bianco cl 8, 1 cipolla, 2 spicchi di aglio, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti per i calamari, 15 minuti per le cozze e le vongole, 10 minuti per i gamberoni, 12 minuti per il riso.

Tagliare ad anelli il corpo dei calamaretti; la testa in due nel senso della lunghezza; rosolarli in una piccola pentola con uno spicchio di aglio tritato in 3 cucchiai di olio di oliva. Coprire, versarvi 2 bicchieri di acqua bollente e farli cuocere su fuoco moderato; a fine cottura salare. Se i calamari sono piccoli cuociono in 30-40 minuti; altrimenti richiedono più tempo.
Dopo cotti tagliare i loro anelli in due e le due metà della testa ancora in due parti.
In una padella versare 2 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi mezzo spicchio di aglio tritato quindi rigirarvi i gamberoni interi e puliti. Quando sono cotti salarli, sgusciarli e privarli della testa e delle zampe e conservare il loro sughetto.
Mettere le cozze e le vongole in acqua per spurgarle e poi sul fuoco per privarle delle valve (v. «Vongola, come prepararla», a p. 396). Trasferire i due molluschi sgusciati in un pentolino con 2 cucchiai di olio di oliva e mezzo spicchio di aglio e farli imbiondire un paio di minuti su fuoco molto moderato; coprire e farli cuocere una decina di minuti, eventualmente versando 2-3 cucchiai di acqua bollente. A seguito di questa cottura i molluschi vengono privati del tutto di eventuali batteri.
In una pentola cucinare la cipolla affettata in 3 cucchiai di acqua e 3 di olio di oliva. Quando l'acqua si asciuga fare lievemente imbiondire la cipolla. Porre nella pentola il riso e rosolarvelo rigirandolo per 2-3 minuti. Versarvi in due riprese il vino e farlo asciugare. Aggiungere le 4 qualità di pesci con tutto il loro sugo e insaporirli nel riso su fuoco moderato. Cuocere infine il riso a risotto versando un ramaiolo per volta di acqua che bolle a parte; sono sufficienti 3/4 di litro di acqua in tutto. Salare; eventuali spiegazioni per la lavorazione sono in «Risotto al brodo di pollo», a p. 336.
Quando il riso risulta cotto al dente e asciutto al punto giusto, metterlo in un piatto da portata concavo con i pezzi di pesce più belli in evidenza.
Se i pesci sono surgelati, è necessario acquistarne una quantità maggiore perché scongelati perdono circa 100 grammi ogni mezzo chilo.
I calamari pulirli, sciacquarli e cuocerli ancora un poco congelati; in uguale modo agire per i gamberoni. Le cozze e le vongole vanno lasciate a scongelare in un colapasta, non devono essere sciacquate e vanno cucinate come quelle fresche.

Risotto in una presentazione di peperoni

Peperoni ripieni di risotto serviti caldi a tavola o a temperatura ambiente sopra un

buffet estivo sono comunque un piatto gradito.

Per 4 porzioni: 4 peperoni lunghi, ognuno di g 250, riso superfino g 300, brodo delicato dl 4, 1 pomodoro maturo, 1 bustina di zafferano, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti per il riso, 35 minuti nel forno a 200°.

Preparare un brodo come spiega la ricetta «Brodo di pollo per minestrine», oppure «Brodo semplice per minestrine», a p. 165.
In una pentola rosolare il riso in due cucchiai di olio di oliva; aggiungervi il pomodoro a pezzettini e rigirarvelo. Cuocere quindi il riso a risotto versandovi un ramaiolo per volta di brodo che bolle a parte. Alla fine della cottura salare e aggiungere lo zafferano sciolto in un cucchiaio di acqua. È opportuno cuocere il riso soltanto 8 minuti nel brodo perché poi continua a cuocere nel forno.
Con un coltellino togliere il picciuolo a ciascun peperone in modo da poterlo poi rimettere, dopo aver riempito di riso il peperone. Quando il risotto è freddo, metterne una giusta porzione in ogni peperone.
Il riso non deve essere abbondante perché il buon sapore del peperone possa restare inalterato. Chiudere i peperoni col loro picciuolo e porli sulla leccarda del forno unta con 4 cucchiai di olio di oliva.
Metterli in forno già riscaldato e girarli sui 4 lati durante la cottura, che inizia da quando si vedono bollicine di frittura sulla leccarda.
Dopo cotti è facile togliere la pelle ai peperoni e servirli.

Paella di Valencia

In Spagna si cucina questo caratteristico risotto ricco di pesci, carni e verdure in una larga e profonda padella (paella) che ha dato il nome alla pietanza.
..

Per 6 porzioni: riso superfino g 400, 24 gamberoni, vongole g 300, seppie g 300, lombo di maiale g 180, pollo disossato g 250, brodetto di pesce L. 1, peperoni g 300, pisellini surgelati g 200, 3 pomodori maturi, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, 1 bustina di zafferano, olio di oliva cl 8, sale, pepe.
Tempo di cottura: 40 minuti per le seppie, 15 minuti per il riso.

Tenere in acqua le vongole per farle spurgare e privarle delle valve (v. «Vongola, come prepararla», a p. 396). Passare attraverso una tela l'acqua fuoriuscita dalle valve e conservarla. Tagliare le seppie a liste piccole e rosolarle in un pentolino con 2 cucchiai di olio di oliva e uno spicchio di aglio tritato. Dopo una decina di minuti versarvi un bicchiere di acqua bollente, coprirle e farle cuocere.
In una padella con 2 cucchiai di olio di oliva rosolare e cuocere coperto per una ventina di minuti il maiale e il pollo tagliato a pezzettini.
Non salare le carni e tenerle da parte. Sgusciare i gamberoni crudi.

Preparare quindi il brodetto di pesce versando 1 litro e mezzo di acqua in una pentola. Mettervi i gusci e le teste dei gamberoni e un altro pesce che è in casa, eventualmente nel freezer, da gustare in seguito per altro scopo. Cuocere il brodetto una mezz'oretta quindi filtrarlo attraverso un colino da tè.
In una pentola versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi lievemente la cipolla affettata. Aggiungervi i pomodori a pezzettini e rigirarveli; mettervi i piselli ancora surgelati e i peperoni a pezzetti. Rigirare queste verdure su fuoco moderato per 3-4 minuti. Aggiungere le carni cotte a pezzettini e farle insaporire, le seppie ridotte a pezzetti con il loro sugo, le vongole crude e infine unirvi il riso.
Imbiondire il riso per 2-3 minuti insieme al tutto quindi cuocerlo a risotto versando a poco a poco il brodetto di pesce che bolle a parte. Quando il riso è quasi cotto salare, aggiungervi i gamberoni crudi e farli cuocere per 3 minuti nel riso in ebollizione.
Sciogliere la bustina di zafferano in una tazzina di acqua bollente, versarla nella pietanza; pepare, rigirare, allontanare dal fuoco questa Paella umida come un risotto e con un riso cotto al dente. Il tempo di cottura del riso va contato da quando inizia a cuocere nel brodetto di pesce.
Versare in zuppiera ponendo in evidenza i bei gamberoni e qualche tentacolo di seppia e servire come piatto unico.

Pilaf di broccoli (Pilaf di friarièlle)

“Pilaf” è nome che attraverso il turco “Pilâw” deriva dal persiano “Pilau”; é anche italianizzato in “Pilao”. Il Pilaf è una pietanza tipica del Medio ed Estremo Oriente a base di riso tostato unito a spezie.
Mescolato a grassi e passato in forno i suoi grani restano integri e staccati tra loro. Può venire usato per contorno o unito a pesci, carni, verdure e formare pietanze di alto livello di preparazione.

Per 4 porzioni: riso superfino g 250, friarièlle (o cime di broccoli locali) puliti g 500, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti per il riso.

Lessare al dente in acqua salata le cime dei broccoli particolari della propria città (V. «Broccolo, come prepararlo», a p. 788).
In una pentola versare 3 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi uno spicchio di aglio a fettine sottili. Deve risultare di colore biondo scuro per conferire il caratteristico gusto di «aglio e oglio», come dicono a Napoli.
Immergervi il riso e rosolarlo per due minuti rigirandolo. Cuocerlo a risotto versando un ramaiolo per volta di acqua che bolle a parte. Sono sufficienti 6 decilitri di acqua (3 bicchieri).
Quando il riso è cotto al dente ed ancora umido (come richiede un buon risotto) amalgamarvi la verdura calda, porre in un piatto rotondo, dare alla portata una lieve forma a cupola e servire.

Pilaf di carciofi

Saporito e genuino da servire per un primo o un entremets delicato.

Per 4 porzioni: riso superfino g 300, 8 carciofi teneri, brodo delicato dl 6, 1 cipollina, vino bianco dl 1, 1 limone, burro g 60, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti per il riso.

Cucinare un brodo delicato come indica la ricetta «Brodo semplice per minestrine», a p. 165. Pulire a cuore i carciofi lasciandovi vicino la parte tenera del gambo.
Dividerli in 8 spicchi (v. «Carciofo, come prepararlo», a p. 820).
In una pentola cuocere la cipolla affettata in 3 cucchiai di acqua quindi imbiondirla in 60 grammi di burro. Aggiungere il riso, rosolarvelo e versarvi mezzo bicchiere di vino bianco. Quando il vino si asciuga aggiungere i carciofi bene sgocciolati e farveli insaporire. Quindi cucinare il riso a risotto versando poco per volta il brodo che bolle a parte e contare il tempo di cottura da quando il riso inizia a cuocere nel brodo.
Se il pilaf viene servito come primo piatto, lasciarlo umido e trasferirlo in un piatto concavo da portata. Se come terzo piatto, farlo asciugare sul fuoco e sistemarlo in un piatto piano rotondo, dandogli una forma a cupola.
Sollevare i carciofi dalla pietanza e distribuirli su tutta la superficie della cupola in una bella presentazione.

Pilaf di gamberetti

Semplice e gradevole può venire usato per primo piatto o per entremets.

Per 4 porzioni: riso superfino g 200, brodo di carne delicato dl 6, gamberi puliti e sgusciati g 200, ½ cipollina, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 14 minuti nel forno a 180°.

In una pentola imbiondire lievemente la cipolla affettata sottile nel burro. Rigirarvi il riso e farlo rosolate. Aggiungere i gamberetti sgusciati e insaporirveli. Salare.
Preparare un brodo come indica la ricetta «Brodo semplice per minestrine», a p. 165 e versarlo bollente nella pentola col riso. Mettere in forno già molto caldo e contare il tempo di cottura da quando il brodo nel forno comincia a bollire. Servire asciutto.
Se i gamberetti sono surgelati, privarli del guscio e della testa quindi pesarli e cuocerli come quelli freschi.

Pilaf con salmone

E una preparazione di un secondo piatto completo da servire a tavola o per buffet, considerando il riso come contorno.

Le uova sode legano col gradevole gusto del salmone.

Per 4 porzioni: riso superfino g 160, salmone in scatola sgocciolato g 120, 8 uova sode, ½ cipolla, brodo delicato L. ½ , vino bianco cl 4, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti per il riso.

Preparare un «Brodo semplice per minestrine» consultando la ricetta a p. 165.
In una pentola cucinare la cipolla tritata in due cucchiai di acqua e 4 di olio di oliva. Dopo averla imbiondita, rosolare il riso per 3 minuti quindi versarvi 4 cucchiai di un vino bianco abboccato. Quando il vino si asciuga aggiungere il salmone e rigirarlo delicatamente. Quindi cucinare il risotto versando lentamente il brodo che bolle a parte. Salare e trasferire umido in un piatto rotondo da portata facendo attenzione a mettere in evidenza i pezzi di salmone.
Tagliare in due metà nel senso della lunghezza le uova sode e porle tutt'intorno al riso. L'umore del risotto le inumidisce, insaporendole.

Pilaf con pesce rosso

Il pesce rosso, allevato per le sue carni dal buon sapore, dona un gusto delicato al sugo in cui viene cotto.

Per 4 porzioni: 2 pesci rossi senza testa freschi o surgelati, ognuno di g 380, riso superfino g 250, pomodori pelati g 60, vino rosato cl 4, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 8, sale.
Tempo dì cottura: 30 minuti per i pesci, 12 minuti per il riso.

In una larga padella versare 6 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi uno spicchio di aglio tritato. Unire i pesci puliti, insaporirli dai due lati quindi non girarli oltre e farli cuocere coperti a fuoco molto moderato (v. «Pesce rosso, come prepararlo» a p. 502); scuotere di tanto in tanto la padella perché i pesci non si attacchino al fondo.
Prima che il fondo cottura si asciughi del tutto aggiungere i pomodori caldi e già schiacciati col dorso di una forchetta. Coprire, salare e terminare la cottura.
Quando i pesci risultano cotti, trasferirli in un piatto. Versare nella padella 2 cucchiai di acqua e far dare un bollore. Passare quindi il sugo attraverso un colino da tè.
In una pentola versare 2 cucchiai di olio di oliva, rosolarvi uno spicchio di aglio intero e farlo brunire. Scartare l'aglio, aggiungere il riso e rosolarvelo per 2-3 minuti; versarvi il vino e farlo evaporare. Aggiungere 2 cucchiai del sugo del pesce e fare insaporire il riso rigirandolo su fuoco moderato. Cuocerlo a risotto versando a poco a poco 4 decilitri di acqua che bolle a parte (2 bicchieri da acqua).
Quando il riso risulta cotto al dente e asciutto, salarlo e aggiungervi due terzi del sugo del pesce rimasto. Far dare un bollore.
Riscaldare i due pesci nel terzo di sugo avanzato e metterli in un piatto ovale da portata. Contornarli del risotto caldo sistemato su di un lato dello stesso piatto e

servire. Se i pesci rossi sono surgelati, ricordarsi che quando vengono privati della sfoglia di ghiaccio perdono 100 grammi di peso ogni mezzo chilo. Non farli scongelare del tutto, pulirli, sciacquarli e porli ancora un po' duri di ghiaccio nella padella con l'olio. Cucinarli come è stato detto per quelli freschi; eventualmente richiedono 5-6 minuti in più di cottura per avere il tempo di scongelarsi del tutto.

Pilaf di ossobuco di Milano

Il riso, che lega bene con il sapore dell'ossobuco, costituisce una pietanza ottima e di bella presenza per una colazione invernale.

Per 4 porzioni: 4 fette di ossobuco g 800, 2 carote gialle, pomodori pelati g 200, brodo di manzo delicato dl 2, vino bianco dl 2, 1 spicchio di aglio, olio di oliva e burro g 50, sale. Per il risotto: riso fino g 200, brodo delicato dl 3, 1 cipolla, vino bianco cl 4, 1 bustina di zafferano, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza per l'ossobuco, 12 minuti per il riso.

Tenere un paio di giorni le fette di ossobuco in frigorifero a frollare. In un largo tegame con coperchio che le contenga molto ravvicinate tra loro, rosolare la carne in 40 grammi di olio e burro. Girare le fette dai due lati quindi aggiungervi le carote a fettine spesse e insaporirle. Versare il vino, coprire e cuocere. Quando il vino evapora aggiungere un bicchiere di brodo bollente e continuare la cottura salando alla fine. Per la cottura del brodo delicato si può consultare la ricetta «Brodo semplice per minestrine» a p. 165.
In un tegamino cuocere per 10 minuti i pomodori con l'aglio tritato, 10 grammi di burro e il sale. Versare questa salsetta nel tegame con l'ossobuco cotto, coprire e fare insaporire per 2-3 minuti. Privare l'ossobuco della pelle che lo circonda e dell'osso e dividere ciascuna fetta in 4 parti lungo la sua venatura. Lasciare nel sugo il midollo nell'osso. Con gli ingredienti dati in questa ricetta, fare il risotto seguendo le indicazioni della ricetta «Risotto di Milano» a p. 337.
In un piatto rotondo da portata disporre il risotto caldo e umido.
Riscaldare la carne e sistemarla sopra il riso coperta dalla sua glassa.
Mettere le carote tutt'intorno al bordo.

Pilaf di pollo alla Borgognona

Pietanza completa da alta cucina.

Per 6 porzioni: riso superfino g 300, pollo pulito kg 2, brodo di carne delicato L. ½ , 1 cipolla, vino rosso dl 1, olio di oliva e burro g 80, sale.
Tempo di cottura: 1 ora nel forno a 170° per il pollo, 12 minuti per il riso.

Preparare un brodo consultando la ricetta «Brodo semplice per minestrine» a p. 165.

Legare il pollo pulito accostando le zampe al petto e sistemarlo in una teglia con 50 grammi di burro ed olio di oliva. Farlo cuocere in forno girandolo di tanto in tanto e salandolo alla fine della cottura.
Cucinare il riso mettendo in una pentola la cipolla affettata e 30 grammi di burro. Quando la cipolla si è lievemente imbiondita, unire il riso, rosolarlo, quindi cuocerlo a risotto versando a poco a poco 3 bicchieri di acqua che bolle a parte con mezzo dado (oppure col brodo indicato). Calcolare la cottura del riso da quando cuoce nel brodo; allontanarlo dal fuoco al dente e asciutto e salarlo.
Tagliare il pollo in 12 parti (in 6 il petto, 4 le cosce, 2 le ali). V. «Pollo tagliato a pezzi» a p. 57.
Se il fondo cottura del pollo è troppo grasso, scartare un cucchiaio del condimento che galleggia in superficie. Nel rimanente versare mezzo bicchiere abbondante di un buon vino rosso e farlo cuocere per un minuto su fuoco molto moderato in modo che l'umore del pollo attaccato alle pareti della teglia si amalgami al sugo.
Versare metà di questo sugo nella pentola col riso ancora caldo e far dare un bollore rigirando per insaporirvelo.
Sistemare il riso (cotto al dente e morbido) su un piatto ovale da portata. Riscaldare i pezzi di pollo con l'altra metà del sugo e metterli sopra il risotto, ben distanziati tra loro e coperti del sughetto.

Riso saporito a frittata

Come per la "Frittata di maccheroni" anche per la "Frittata di riso" la salsa deve essere abbondante, il tempo di cottura lungo, il fuoco moderato.

Per 6 porzioni: riso superfino g 280, 4 uova, olio di oliva cl 3, sale. Per la salsa: pomodori pelati g 550, funghi champignon g 110, vino bianco cl 2, ¼ di cipolla, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per la salsa, 40 minuti per la frittata.

Con gli ingredienti dati cucinare la salsa come indica la ricetta «Riso in salsa saporita» a p. 329. Lessare il riso in poca acqua salata e condirlo del sugo preparato. In una terrina sbattere le uova con un poco di sale, unire il riso raffreddato e amalgamare.
In una padella del diametro di 26 centimetri versare 3 cucchiai di olio di oliva e poggiarla su un piccolo fornellino. Quando l'olio risulta ben caldo cuocervi la frittata (v. «Frittata, come prepararla», a p. 682). Servirla calda o a temperatura ambiente.

Riso bianco gratinato

E' dolce, delicato, dal buon sapore di zucchine e provolone.

Per 4 porzioni: riso superfino g 300, zucchine pulite g 240, provolone piccante g 40,

scamorza g 100, latte dl 8, pane grattugiato g 60, olio di oliva dl 2, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti nel forno a 200°.

In una padella friggere le zucchine tagliate a cubetti in due riprese nell'olio di oliva fino a quando diventano brune. Sgocciolarle e salarle.
Cuocere il riso nel latte in ebollizione con un poco di sale.
Rendere il composto morbido come un risotto.
Ungere una teglia del diametro di 18 centimetri, di olio di oliva; sgocciolare l'olio di troppo e cospargerla di pane grattugiato. Mettere nella teglia metà del riso, coprirlo di pezzetti sottili di provolone, di cubetti di scamorza e delle zucchine fritte.
Coprire col poco riso rimasto, spolverizzarvi del pane grattugiato e infornare per pochi minuti di cottura (v. «Maccheroni o riso da cuocere in forno», a p. 52).

Riso stufato

Piccole accortezze sono in grado di trasformare un semplice riso al pomodoro in una portata di un certo livello.

Per 6 porzioni: riso superfino g 400, pomodori passati g 500, fiordilatte g 150, salame rustico g 50, ½ dado da brodo, 1 spicchio di aglio, parmigiano grattugiato g 30, burro g 40, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 200°.

Lessare il riso al dente in poca acqua salata. In una pentola rosolare l'aglio tritato in 3 cucchiai di olio di oliva e 20 di burro. Aggiungere i pomodori passati, il sale, coprire e fare cuocere a fuoco moderato per 20 minuti.
Quando la salsa è cotta versare il mezzo dado sciolto in un cucchiaio di acqua bollente. Condire il riso con metà salsa.
In una teglia da tavola unta di burro del diametro di 24 centimetri sistemare metà del riso e spolverizzarvi metà del parmigiano; aggiungere fiocchetti di salsa, il fiordilatte e il salame a pezzetti. Coprire con l'altra metà del riso e cospargervi la salsa rimanente e il parmigiano. Mettere in forno caldo e fare cuocere la pietanza non oltre 15 minuti (v. «Maccheroni e riso da cuocere in forno» a 52).

Sformato di riso Famiglietti

Un Sartù bianco, genuino e sbrigativo per la famiglia moderna che la sera si accomoda intorno l'enorme tavola ovale, in un ambiente di tradizione che rispecchia la cultura del buon mangiare dell'Ottocento.

Per 4 porzioni: rìso superfino g 220, mozzarella g 200, latte dl 6, parmigiano grattugiato g 25, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 200°.

In una teglia di 24 centimetri di diametro unta di burro mettere il riso crudo. Salarlo, coprirlo di parmigiano grattugiato e di mozzarella a fette.
Versarvi il latte e porre qua e là il burro a pezzettini.
Mettere in forno caldo e contare il tempo di cottura da quando si vede il latte bollire.
Di tanto in tanto bucherellare il composto con le punte di una forchetta perché il latte non resti al bordo della teglia ma si infili tra un chicco di riso e l'altro.
Quando il latte si asciuga del tutto, servire.

Sformato di riso Silvana

Per 6 porzioni: riso superfino g 400, brodo delicato L. ½ , 1 cipolla, vino bianco cl 4, 2 uova, burro g 80, sale. Per il ripieno: spinaci puliti g 320, parmigiano grattugiato g 20, sale. Per la besciamella: latte dl 2,burro g 20, farina g 5, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti per il riso, 10 minuti in forno a 200° per lo sformato.

Preparare un brodo delicato come indica la ricetta «Brodo semplice per minestrine» a p. 165. Lessare gli spinaci in poca acqua salata, sgocciolarli e rigirarli in padella con 30 grammi di burro. Allontanati dal fuoco tagliuzzarli e amalgamarvi 10 grammi di parmigiano. Preparare la besciamella e cuocerla un paio di minuti (vedila a p. 87).
Cuocere il riso a risotto mettendo in una pentola la cipolla affettata in 3 cucchiai di acqua. Quando l'acqua si asciuga, aggiungere 30 grammi di burro e imbiondirvi la cipolla. Rosolarvi quindi il riso per 2-3 minuti. Versare 4 cucchiai di vino e attendere che si asciughi. Aggiungere a poco a poco mezzo litro di brodo che bolle a parte. Salare e contare il tempo di cottura da quando il riso bolle nel brodo.
Allontanare dal fuoco e amalgamarvi un poco di parmigiano. Assaggiare per giudicare se è saporito di sale e di formaggio al punto giusto.
In un piatto sbattere le uova e mescolarvi il riso raffreddato.
Ungere di burro una teglia del diametro di 24 centimetri e dell'altezza di 5-6 centimetri. Disporre sul fondo e lungo le pareti del bordo due terzi del riso. Sistemarvi tutti gli spinaci e coprirli con due terzi della besciamella a fiocchetti.
La rimanente besciamella amalgamarla al riso rimasto. Quindi porre sopra il riso avanzato lasciando scoperto un cerchio di 2 centimetri lungo il bordo della teglia, perché lo sformato venga guarnito di un cerchio dal bel colore verde degli spinaci.
Mettere in forno molto caldo e contare il tempo di cottura da quando la pietanza mostra segni di bollicine al bordo. Fare intiepidire, quindi sformare dopo avere passato la lama di un coltello tra la parete della teglia e la pietanza.

Riso a ciambella

Genuino e semplice,saporito e di bella presenza.

Per 8 porzioni: riso superfino g 500, pomodori pelati g 400, pomodori freschi g 350

,scamorza g 250, prosciutto cotto g 160, 1 uovo, provolone piccante grattugiato g 20, parmigiano grattugiato g 20, 2 spicchi di aglio, burro g 20, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per la salsa, 15 minuti nel forno a 200° per la ciambella.

Cucinare una salsa di pomodoro mettendo in una pentola 4 cucchiai di olio di oliva, l'aglio tritato e i pomodori freschi tagliati in due.
Dopo 10 minuti di cottura aggiungere i pomodori pelati, il sale e cuocere per altri 15 minuti. Lessare il riso molto al dente e condirlo con metà della salsa. Quando risulta freddo, amalgamarvi metà dei formaggi grattugiati e l'uovo.
Ungere di burro una teglia liscia e rotonda del diametro di 24 centimetri col buco in centro. Sistemarvi le fette di prosciutto cotto nel senso della larghezza della teglia fino al limite dei bordi in modo che dopo aver capovolto la teglia per sformare, il riso resti vestito totalmente di prosciutto.
Disporre sul prosciutto metà del riso, la scamorza a pezzetti, metà della salsa rimasta e spolverizzare un poco dei due formaggi.
Coprire col riso, cospargere altra salsa e i formaggi. Comprimere lievemente il riso nella teglia e infornare in forno già caldo (v. «Maccheroni o riso da cuocere in forno» a p. 52). Quindi sformare (v. «Pietanze da sformare» a p. 53).

Riso a ciambella con scorfano e gamberetti

È un riso molto delicato dal gusto di pesce; con lo scorfano ammorbidito dal riso si ottiene una portata completa, dalla bella presentazione.

Per 4 porzioni: riso superfino g 400, scorfano senza testa fresco o surgelato g 500, 1 dado da brodo, 2 spicchi di aglio, burro g 30, olio di oliva cl 6, sale.
Per contornare: gamberetti g 500, burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per lo scorfano, 10 minuti nel forno a 180° per il riso.

Cuocere lo scorfano pulito in una padella, coperto con 6 cucchiai di olio di oliva e l'aglio tritato. Girarlo dai due lati durante la cottura e salarlo. Quando risulta cotto pulirlo nella stessa padella col suo fondo cottura ormai asciugato. Trasferire i filetti in un piatto. Nella padella col fondo cottura e con gli avanzi del pesce versare mezzo bicchiere di acqua, far dare un bollore, passare questo sugo attraverso un colino da tè e tenerlo da parte.
Mettere un dado da brodo in una pentola con acqua e lessarvi il riso al dente. Scolarlo e condirlo con 2/3 del fondo cottura del pesce tenuto da parte. Saggiarlo per giudicare la giusta quantità di sale.
Ungere di burro una teglia del diametro di 22 centimetri e alta 5 col buco in mezzo. Disporvi il riso in due strati; tra l'uno e l'altro strato mettere tutta la polpa del pesce a grossi pezzetti rettangolari. Sopra il riso versare il rimanente fondo cottura e mettere in forno per il poco tempo indicato (v. «Maccheroni o riso da cuocere in forno» a p. 52). Pulire i gamberetti, privarli delle zampe, del guscio e della testa. Cuocerli in una

padella col burro rigirandoli e salandoli su fuoco vivace per 4 minuti.
Portare il riso caldo a tavola ponendo al centro i gamberetti.
Se i pesci sono surgelati, non farli scongelare del tutto prima di pulirli e sciacquarli. Cucinarli come quelli freschi, ancora un poco duri di ghiaccio, lasciandoli sul fuoco qualche minuto in più perché si scongelino del tutto prima di rosolare.

Sartuncini genuini per buffet

Presentati su un bel piatto da portata risultano delicati e facili da servire.

Per 6 porzioni: prosciutto cotto g 120, 1 uovo, parmigiano grattugiato g 30, pane grattugiato g 80. Per il risotto: riso fino g 380, vino bianco cl 6, brodo di pollo dl 6, 1 cipolla, burro g 40, sale. Per la besciamella: latte dl 1, farina g 5, burro g 15, sale.
Tempo di cottura: 7-8 minuti nel forno a 170°.

Con gli ingredienti dati fare un risotto come indica la ricetta «Risotto al brodo di pollo» a p. 336. Il riso fino richiede soltanto 8-10 minuti di cottura da quando inizia a cuocere in brodo. Non renderlo secco; allontanarlo dal fuoco quando è ancora umido.
Fare una veloce besciamella (vedila a p. 87).
Ungere di olio di oliva 6 formette del diametro di 7 centimetri e dell'altezza di 6. Sgocciolarle bene e cospargerle di pane grattugiato. Mettere in ogni formetta un cucchiaio di risotto, un cucchiaino raso di besciamella e pezzetti sottili di prosciutto. Porre sopra un altro cucchiaio di risotto, un altro cucchiaino di besciamella e abbondante prosciutto. Coprire con riso; su ognuno dei tre strati di riso spolverizzare un poco di parmigiano.
Infornare i sartuncini e non farli cuocere più di 7-8 minuti (v. «Maccheroni o riso da cuocere in forno» a p. 52). Sformare e servirli.

Sartuncini al pomodoro

Questi sartuncini al pomodoro possono risultare indicati per un pranzo perché facili da servire. Sono i classici piccoli Sartù napoletani per singole porzioni.

Per 8 porzioni (8 sartuncini): riso fino g 500, 1 uovo, parmigiano grattugiato g 50, pane grattugiato g 120, sale. Per la salsa: pomodori pelati kg 1, vino bianco cl 2, polpa di manzo g 300, 1 carota, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale. Per il ripieno: fegatini di pollo g 400, prosciutto cotto g 60, piselli surgelati g 250, 1 cipolla, pancetta a dadini g 40, burro g 60, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti per la salsa, 30 minuti per i piselli, 10 minuti nel forno a 180° per i sartuncini.

Preparare una salsa di pomodoro. In una pentola rosolare la polpa di manzo in 4 cucchiai di olio di oliva. Spruzzarvi il vino e farlo asciugare. Aggiungere la carota

tritata, farla rosolare quindi porvi i pomodori caldi e già schiacciati con una forchetta, uno spicchio di aglio tritato, il sale necessario, coprire e fare cuocere a fuoco moderato. Quando la salsa risulta cotta e ristretta, privarla della carne che servirà per altri usi e passarla nel tritaverdure. In una padella cucinare i fegatini di pollo con 30 grammi di burro per una quindicina di minuti col sale necessario. Attendere che rosolino lievemente; quando risultano freddi tagliarli a mezze fettine e rotolarli in due cucchiai di salsa di pomodoro. Cuocere in una pentola coperta i piselli ancora surgelati con la cipolla tritata, 30 grammi di burro e mezzo bicchiere di acqua; dieci minuti prima della fine della cottura aggiungervi la pancetta a cubetti; attendere che i piselli si asciughino del tutto, quindi salarli.
Lessare il riso al dente. Per i sartù e i sartuncini è indicato il riso fino perché i chicchi possano lievemente legarsi tra loro; però fare attenzione che... non diventi una pappa per neonati. Sbattere un uovo in un piatto col sale necessario confrontando bene il gusto del sale con quello nella salsa e nel ripieno.
Condire il riso con metà della salsa lavorandolo con due forchette; quando risulta freddo versarvi l'uovo e amalgamare.
Ungere di olio di oliva 8 formette da babà del diametro di 7 centimetri e dell'altezza di 6. Sgocciolare bene l'olio e spolverizzarvi il pane grattugiato. Mettere in ogni formetta due cucchiai di riso rivestendo bene il fondo e il laterale della forma. Spolverizzare sul riso del parmigiano e cospargervi un poco di salsa. Sistemare sul riso pezzetti di prosciutto cotto. Quindi unirvi una porzione di fegatini conditi con sopra un paio di cucchiai di piselli col loro condimento e bene asciugati sul fuoco. Rigirare il riso rimasto nella salsa avanzata e aggiungerlo nelle formette sopra il ripieno. Spolverizzare infine l'ultimo residuo di parmigiano.
I sartuncini devono essere ben conditi di salsa e devono contenere abbondante ripieno per non risultare secchi per cui è opportuno, dopo avere condito il riso con metà della salsa, dividere per 8 il ripieno e la salsa rimasta per potere abbondantemente distribuire il tutto.
Infornare in forno già caldo (v. «Maccheroni o riso da cuocere in forno», p. 52) e ricordarsi che queste preparazioni in forno si possono servire anche il giorno dopo (v.«Pietanze da riscaldare in forno», a p.54 e “Pietanze da sformare” a p. 53).

Sartù delicato

È un Sartù di rìso in bianco, genuino e saporito che deve venire cotto nella classica e antica teglia a forma di timballo. (Oggi non e facile trovare questa teglia; è possibile sostituirla con quella di cottura a vapore di acciaio, oppure di pirex, disponibile in tutti i supermercati, perché della stessa forma.)
Preparato con calma e servito il giorno seguente, è il Sartù un caratteristico piatto del Settecento napoletano adatto anche alle tavole del Duemila.

Per 12 porzioni: riso fino g 800, parmigiano grattugiato g 180, 2 uova, burro g 120, pane grattugiato g 80, sale. Per il ripieno: fiordilatte g 350, cervellatine g 400, piselli

in barattolo al naturale sgocciolati g 400, 1 cipolla , pancetta a dadini g 60, burro g 70, sale. Per la besciamella: latte dl 4, burro g 30, farina g 15, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 220° per il Sartù.

Ungere di olio di oliva e cospargere di pane grattugiato una teglia da timballo napoletano del diametro di 24 centimetri e dell'altezza di 8.
Cucinare i piselli con una grande cipolla affettata sottilmente, 40 grammi di burro e un bicchiere e mezzo di acqua per un'oretta; devono risultare asciutti. Dieci minuti prima della fine della cottura, aggiungere la pancetta a dadini, salare e attendere che asciughino bene sul fuoco (eventualmente v. «Piselli in barattolo», a p. 819).
Cucinare le cervellatine con 30 grammi di burro, in una padella scoperta, per una mezz'oretta su fuoco molto moderato. Alla fine della cottura trasferire le sottili salsicce in un piatto, versare nella padella un cucchiaio di acqua e far dare un bollore. Recuperare tutto il fondo cottura brunito e attaccato alle pareti della padella mescolando; mantenerlo da parte.
Cuocere la salsa besciamella con gli ingredienti dati seguendo le indicazioni alla ricetta «Salsa Besciamella» a p. 87. Lessare il riso al dente; sono sufficienti 6 minuti di bollore. Scolarlo e condirlo con 120 grammi di burro. È opportuno mettere il burro in piccoli pezzetti in una terrina e rigirarvi il riso caldo con due forchette; attendere che si raffreddi quindi spolverizzarvi quasi metà del parmigiano indicato. (Per i sartù è indicato il riso fino che però è bene rimanga integro e al dente. Sono necessarie quindi queste piccole accortezze.)
Sbattere 2 uova in un piatto e salarle dopo avere assaggiato il riso condito per regolarsi della giusta quantità di sale e di formaggio: il riso prima di essere messo nella forma deve risultare saporito. Con due terzi del riso rivestire il fondo e il laterale della teglia preparata. Disporvi il ripieno nel modo seguente: iniziare con spolverare metà del parmigiano (che non si è spolverizzato tutto precedentemente per non rendere il riso come una... colla). Unire pezzettini di fiordilatte. Sistemare sopra le salsicce spellate e tagliate a mezze fettine sottili; coprirle con il loro sugo conservato che deve essere denso.
Cercare di distribuire il ripieno non soltanto nel «cuore» del sartù ma principalmente lungo tutto il bordo dove maggiormente si richiede un po' di morbidezza.
Sopra le cervellatine versare metà della besciamella fredda e a fiocchetti sparsi. Aggiungere tutti i piselli col loro condimento.
Al riso rimasto amalgamare la besciamella avanzata, regolandosi; se è troppa scartarne un poco.
Mescolare con due forchette e stendere uno strato di riso sul tutto. Completare con fiocchetti della besciamella scartata, spolverizzarvi la rimanenza del parmigiano; non fare andare la besciamella e il parmigiano sulle pareti della teglia altrimenti risulterà difficile sformare.
Mettere in forno molto caldo (v. «Maccheroni o riso da cuocere in forno», a p. 52 e sformare per servire il giorno dopo (v. «Pietanze da sformare», a p. 53).

Napoli. Piazza del mercato nel Seicento
(periodo dell'insurrezione di Masaniello).

Sartù di Napoli del Duemila

Il Sartù nasce a Napoli a fine Settecento da un cuoco napoletano.
E' nato rosso, condito col ragù e con un ripieno di rigaglie; ma i tempi moderni ci invitano ad alleggerirne i condimenti e a diminuire i tempi di preparazione.
E noi rispettiamo queste esigenze. Ma la sostanza deve rimanere quella, il sapore deve essere uguale e così la forma deve restare alta, imponente, austera.
Nel "cuore" di Napoli, vicino la strada costruita e chiamata dagli Spagnoli "Toledo" avvenne l'insurrezione di Masaniello. L'umile pescatore di Amalfi, di 25 anni, Tommaso Aiello soprannominato Masaniello, incitò il popolo di Napoli a ribellarsi al Vicerè spagnolo che troppe tasse imponeva sulla verdura e trascurava l'agricoltura, il commercio. (La dominazione spagnola a Napoli , durata dal 1503 al 1707, era insopportabile.) Fu così che dal 7 al 17 Luglio del 1647 Masaniello mantenne vivo il moto di insurrezione, andò dal Viceré, lo minacciò, il magistrato fuggì, Masaniello si trovò padrone della città, bruciò le sedi della finanza, invitò i cittadini alle armi. Il Viceré e l'Arcivescovo Filomarino plagiarono l'eroe, lo invitarono a vestirsi in broccato, ad affacciarsi al balcone. Masaniello, applaudito dalla folla venne ad un accordo con il Viceré ma ben presto capi che tanti onori ricevuti erano basati sul tradimento e parlò al suo popolo chiedendo scusa di non poter riuscire nell'intento perché sarebbe stato ucciso. E così fu; al mattino seguente era andato nella Chiesa e dopo poco da quella chiesa furono in 4 gli assassini che uscirono mostrando la testa del pescatore.
Il popolo gremito rimase a lungo nella Piazza del Mercato senza il suo capo Masaniello, in quella stessa Piazza che vide decapitare il 29 Ottobre 1268 un fanciullo, l'ultimo erede di un grande Re, Corradino di Svevia.
Per calmare la folla , la testa di Masaniello venne accuratamente lavata, rimessa sul corpo inerte e i funerali furono solenni. L'Arcivescovo Filomarino e Don Giulio

Genoino erano stati loro a incitare il giovane alla sommossa e furono loro a tradirlo.

Per 10 porzioni: riso fino g 800, pecorino grattugiato g 40, 3 uova, pane grattugiato g 80, sale. Per il ripieno: piselli in barattolo sgocciolati g 400, scamorza g 250, 80 polpettine, 1 cipolla, burro g 30, sale. Per la salsa ragù: pomodori pelati kg 1.400, pomodoro concentrato g 400, pezzo intero di manzo g 800, vino rosso dl 1, olio di oliva cl 8, zucchero g 10, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza per la salsa, 30 minuti nel forno a 220° per il Sartù.

Tra le pentole di cottura al vapore, procurarsi una teglia di acciaio o di pirex del diametro di 24 centimetri e alta 6. Fare attenzione ai manici che siano di acciaio e non di legno perché la teglia deve entrare in forno. Questa teglia può sostituire la forma originale del timballo napoletano che oggi si trova solo nel cuore di Napoli antica.
Ungerla di olio di oliva e spolverizzarla di pane grattugiato.
Con gli ingredienti dati cucinare la salsa come indica la ricetta «Salsa ragù napoletano», a p.103. Alla fine della cottura allungarla con 2 cucchiai di acqua. Preparare una ottantina di polpettine di carne molto piccole, di 1 centimetro di diametro. Impastarle con un quarto di manzo macinato, 1 uovo, 20 grammi di mollica rafferma e del sale; friggerle in due riprese in 1 decilitro di olio di oliva per 5-6 minuti. Dopo cotte insaporirle in due cucchiai della salsa preparata.
Cucinare i piselli in una pentola con una cipolla affettata sottile, 30 grammi di burro, un bicchiere e mezzo di acqua per un'oretta (v. «Piselli in barattolo», a p. 819). Farli asciugare del tutto sul fuoco e salarli alla fine della cottura.
Lessare il riso al dente in acqua salata e condirlo con metà della salsa fredda e amalgamarvi le uova sbattute in un piatto con poco sale. E opportuno assaggiare per bene giudicare il sale nei vari ingredienti. La salsa rimanente serve a condire man mano il riso in teglia. Usare quindi due terzi del riso per rivestire il fondo e le pareti della teglia preparata. Spolverizzare sul riso un poco del pecorino grattugiato e distribuirvi fiocchetti di salsa. Disporre sul riso tutte le polpettine e sopra i piselli bene asciugati sul fuoco col loro condimento. Distribuirvi la scamorza a pezzetti sottili e altri fiocchetti di salsa. Come è stato detto per gli altri Sartù il ripieno deve essere abbondante e bene distribuito, specialmente verso il bordo della teglia e il riso deve venire ben condito perché non si ammassi. Coprire quindi l'abbondante ripieno con uno strato sottile di riso; versarvi la salsa rimanente e spolverizzarvi poco pecorino, facendo attenzione a non imbrattare il bordo della teglia perché possa risultare facile l'operazione dello sformare. Infornare in forno già molto caldo (v. «Maccheroni o riso da cuocere in forno» a p. 52) e ricordarsi che questa caratteristica portata si può preparare il giorno prima con calma per servirla bene riscaldata (v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54. Sformare il Sartù e servirlo.

Gnocchi di zucca friulani

La zucca si trova sempre in pietanze delicate e fini; il caratteristico condimento di

burro fuso e parmigiano contribuisce al buon risultato di questo piatto.

Per 4 porzioni: zucca gialla pulita g 600, farina g 240, 1 tuorlo, burro g 20, sale. Per il condimento: parmigiano grattugiato g 60, burro g 70, 7-8 foglioline di salvia.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 180° per la zucca, 7-8 minuti nel forno a 180° per gli gnocchi.

Tagliare a piccoli pezzi la zucca pulita. Metterla in una teglia con coperchio e farla cuocere in forno girandola dopo una quindicina di minuti.
Quando risulta sfatta trasferirla in una terrina e schiacciarla col dorso di una forchetta. Fare l'impasto per gli gnocchi aggiungendo alla zucca la farina a poco a poco, il tuorlo d'uovo e il sale necessario; impastare con una forchetta. Con un cucchiaio prendere un pezzetto per volta dell'impasto e metterlo sul piano infarinato.
Prepararne tante palline del diametro di un centimetro e mezzo, a forma di piramide. Se è possibile, sistemare questi gnocchetti vicino al fornello dove è la pentola con acqua che bolle. Sempre col cucchiaio prendere uno gnocchetto per volta e immergerlo in acqua salata. Farli cuocere per 5 minuti quindi sollevarli con un mestolo forato e porli in una terrina. Riscaldare il burro su un fornellino e renderlo bruno; versarlo sugli gnocchi e rigirare.
In una teglia unta di burro sistemare gli gnocchi conditi, a strati. Su ogni strato cospargere del parmigiano e qualche fogliolina di salvia.
Mettere in forno già caldo e da quando si vedono bollicine di cottura al bordo della teglia contarne il tempo di cottura.

Gnocchi di patate alla piemontese

Gli gnocchi di patate conditi con un sugo di carne, come si usa in Piemonte, sono eccellenti per il contrasto tra la patata dolce e il saporito ragù di carne.

Per 4 porzioni: patate g 500, farina g 240, 2 tuorli, parmigiano grattugiato g 40, sale. Per il "Prosciutto di maiale": pezzo intero del "prosciutto" del maiale g 600, prosciutto crudo g 50, 1 cipollina, 1 gambo di sedano, 1 carota, porro g 25, pomodori maturi g 250, vino rosso dl 1, olio di oliva (o strutto) g 50, sale.
Tempo di cottura : 1 ora e ½ per la carne, 3 minuti per gli gnocchi.

Cucinare il «Prosciutto di maiale al forno» come è indicato nella ricetta a p.591.
La carne può venire usata per un secondo piatto contornata dalle «Biete insaporite» (v. a p. 811). Il sugo rimasto in pentola va privato del grasso che galleggia, con un cucchiaio sottile. Aggiungervi un cucchiaio di acqua bollente, far dare un bollore e recuperare il fondo cottura attaccato al fondo della pentola. Conservare questo sugo per gli gnocchi. Preparare gli gnocchi come è indicato nella ricetta «Gnocchi di patate alla napoletana», a p. 365. Lessarli in una larga pentola con acqua salata che bolle; sollevarli con un mestolo forato e disporli a strati in un piatto concavo da portata.

Condire ogni strato con sugo di carne e abbondante parmigiano.

Gnocchi di patate alla milanese

Per 4 porzioni: patate g 500, 2 tuorli, farina g 240, sale. Per il condimento: parmigiano grattugiato g 35, 16 foglie di salvia, burro g 80.
Tempo di cottura: 3 minuti per gli gnocchi.

Preparare gli gnocchi come indica la ricetta «Gnocchi di patate alla napoletana» a p. 365. In un tegamino porre il burro e, su fuoco moderato, attendere che diventi di color nocciola ma non brunito. Immergervi le foglie di salvia e allontanare dal fuoco. Lessare in acqua salata gli gnocchi, scolarli con un mestolo forato e sistemarli a strati in un piatto concavo da portata. Sopra ogni strato versare a filo il burro caldo e di color nocciola, spolverizzarvi il parmigiano, e decorare con qualche foglia di salvia. Servire caldo.

Gnocchi di patate alla bolognese

Per 4 porzioni: patate g 500, farina g 240, 2 tuorli, parmigiano grattugiato g 30, sale. Per la Salsa di Bologna: pomodori pelati g 300, polpa di manzo macinata g 200, prosciutto crudo g 30, 2 carote, 1 cipolla, brodo di manzo dl 1, vino rosso cl 4, 1 spicchio di aglio, timo, alloro e noce moscata q. b., olio di oliva e burro g 50, sale e pepe. Tempo di cottura: 40 minuti per la salsa, 3 minuti per gli gnocchi.

Cucinare la «Salsa di Bologna» come indica la ricetta a p. 98.
Lavorare gli gnocchi seguendo la prossima ricetta «Gnocchi di patate alla napoletana». In uguale modo lessarli e condirli, ma con la salsa indicata in questa ricetta.

Gnocchi di patate alla napoletana

Gli gnocchi di patate sono molto apprezzati in Italia e ogni regione li condisce con la propria salsa caratteristica. A Napoli gli gnocchi venivano chiamati «Trulli» e sono fatti con la pressione di tre dita. Anticamente venivano preparati col pane di miglio grattugiato e formavano un piatto povero e rozzo che potrebbe... strozzare un prete che invece è abituato a piatti più raffinati. Ecco perchè vengono anche chiamati <Strangulaprièvete> e <Strangulamònaco>.

Per 4 porzioni: patate g 500, farina g 240, 2 tuorli, parmigiano grattugiato g 30, sale. Per la Salsa ragù: pezzo intero di manzo g 500, pezzo intero di maiale g 250, pomodori pelati g 400, pomodoro concentrato g 250, vino rosso dl 1, 1 cipolla, zucchero g 5, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza per il ragù, 3 minuti per gli gnocchi.

Preparare la «Salsa ragù napoletano» come indica la ricetta a p. 103. Se si desidera una preparazione più semplice, si può rendere più leggera la salsa usando solo un pezzo di carne di manzo di circa 400 grammi.
Lessare in acqua salata le patate con la buccia, immergendole nell'acqua quando è ancora fredda. Pelarle e setacciarle. Trasferirle in una terrina con le uova e aggiungervi a poco a poco 200 grammi di farina mescolando con una forchetta. Mettere l'impasto sul piano di lavoro; tenere vicino i 40 grammi di farina rimasti che servono per spolverizzare il piano man mano che si preparano gli gnocchi.
Lavorare l'impasto con una delicata lavorazione di polso (la persona inesperta può leggerne l'indicazione nella ricetta «Pasta per pizze» a p. 112).
Quando la pasta diventa liscia e omogenea dividerla in 8 parti e arrotolare una parte per volta sul piano infarinato fino a renderla come un tubo del diametro di un centimetro e mezzo. Con la lama infarinata di un coltello tagliare dal tubo tanti rettangoli di due centimetri. Con le punte infarinate di una forchetta (a Napoli adoperano le tre dita centrali) premere su ciascun rettangolino in modo da formare un incavo a righe ed ottenere la classica forma dello gnocchetto.
Posarli man mano sul un piano infarinato. Lessarli in una larga pentola in acqua salata che bolle vivacemente versandoli uno per volta, distanziati tra loro.
Scolarli con un mestolo forato e sistemarli a strati in un piatto da portata concavo.
Su ogni strato versare la salsa sgrassata e spolverizzare del parmigiano.

Gnocchetti di semola di Conversano

Caratteristici della zona sono gli gnocchetti lavorati con la semola.
Rigati e consistenti, sono saporitissimi.
Conversano, grande centro agricolo situato su un altopiano delle Murge, domina in gran parte il litorale adriatico. In epoca alto medioevale i Bizantini costruirono varie rocche entro le quali si sviluppò il centro urbano di Cupersanum. Sotto il periodo normanno fu Contea e fu allora che il Conte di Conversano trasferì ad Alberobello una colonia di agricoltori allettandoli a costruirsi ricoveri provvisori.
Così gli agricoltori utilizzarono rocce e pietre e innalzarono i Trulli, le abitazioni in pietra descritte nella ricetta "Pesce a zuppa di Brindisi" alla pagina 516.
Nel 1496 Conversano divenne dominio degli Acquaviva d'Aragona.
Antica sede vescovile, la città ha esercitato notevole influenza anche nelle vicende religiose. Il suo Castello normanno, edificato nel XI secolo e più volte rimaneggiato, è il simbolo del potere laico.

Per 4 porzioni: gnocchetti di semola in confezione g 300, ruca pulita g 200, pomodori pelati g 350, 1 spicchio di aglio, 1 peperoncino, olio di oliva cl 4, pecorino grattugiato g 35, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti per la salsa, 6 minuti per gli gnocchetti e la ruca.

Preparare una salsetta di pomodoro mettendo in una padella i pomodori pelati, 4 cucchiai di olio di oliva, l'aglio tritato, il sale necessario.
Alla fine della cottura aggiungere il peperoncino spezzettato e far dare qualche bollore. In acqua salata immergere gli gnocchetti distanziati l'uno dall'altro.
Dopo un paio di minuti unire la ruca regolandosi sul tempo di cottura della verdura.
Se è fresca e tenera, cuoce in 4 minuti mentre gli gnocchetti di semola richiedono 6-7 minuti. Scolarli, trasferirli in una zuppiera e versarvi la salsetta calda.
Accompagnare con il pecorino in formaggiera.

Castellana. Le Grotte.

Gnocchetti di semola di Castellana

Cittadina nell'entroterra di Monopoli, con stradine contornate da piccole case ravvicinate, ha un bel centro storico, con Palazzi signorili del Seicento.
Nel Mille Castellana appartenne al Monastero di S. Benedetto, poi l'abate Eustasio nel 1162 concesse ai concittadini la coltivazione dei terreni e iniziarono così i primi nuclei abitati. Dalle giurisdizioni ecclesiastiche Castellana passò alle Contee di Conversano, di Bari, fino ai Conti di Acquaviva nel primo Ottocento.
A due chilometri da Castellana vi sono "Le grotte di Castellana" che si estendono in tre chilometri. Tra caverne, voragini, dalla Grotta Grave alla Nera s'incontrano il Corridoio del Serpente, il Piccolo Paradiso..... La Grotta Bianca forse è la più splendente del Mondo; stalattiti colorati, laghetti luminosi portano a scenari suggestivi del sottosuolo. Originato da un antico fiume sotterraneo, questo mondo fascinoso fu esplorato soltanto i primi del Settecento e dal 1938 questi misteri

dell'incognito sono concessi al pubblico,

Per 4 porzioni: gnocchetti di semola in confezione g 300, 2 cuori di sedano, peperoni puliti g 200, 4 pomidorini, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti per la salsetta.

In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva.
Ridurre a pezzetti di uguale misura degli gnocchetti i peperoni e i due cuori di sedano. Rosolarli nell'olio di oliva in padella per 8 minuti su fuoco moderato. Quindi aggiungere i pomidorini tagliati in due, aumentare la fiamma e girarli per 2 minuti. Lessare gli gnocchi in acqua salata per 6-7 minuti di bollore, scolarli e insaporirli nella salsetta cotta per qualche secondo.

Gnocchetti di spinaci in bianco

Delicati e morbidi sono un ottimo primo piatto.

Per 4 porzioni (32 gnocchetti): Per gli gnocchetti: spinaci puliti g 300, ricotta g 280, 2 tuorli, 1 chiara d'uovo, parmigiano grattugiato g 70, farina g 50, sale. Per il condimento : parmigiano grattugiato g 80, burro g 70.
Tempo di cottura: 2 minuti per gli spinaci, 2 minuti per gli gnocchetti.

Lessare in pochissima acqua salata gli spinaci. Scolarli, premerli tra i palmi perché non vi rimanga residuo di acqua e tritarli con un coltello. In una terrina amalgamarli alla ricotta e alle uova. Aggiungere il parmigiano che, oltre ad insaporire rende compatto l'impasto. Aiutandosi con un cucchiaio formare palline non più grandi di 4 centimetri di diametro. Rotolarle nella farina e levigarle bene tra i palmi. Disporle su un piano abbondantemente infarinato.
In una larga pentola versare acqua salata e, al bollore immergervi gli gnocchetti, uno alla volta, distanziati tra loro. Non girarli; dopo 2 minuti di bollore scolarli con un mestolo forato. Disporre direttamente 8 gnocchetti in ciascun piatto fondo da tavola. Preparare il burro color nocciola mettendolo in un tegamino su fuoco moderato e attendere che diventi di questo colore. Non farlo brunire e versarne a filo un paio di gocce su ciascun gnocchetto. Spolverizzare abbondante parmigiano e servire.

Gnocchetti di spinaci al pomodoro

Freschi e genuini risultano molto gradevoli.

Per 4 porzioni (32 gnocchetti): Per gli gnocchetti: spinaci puliti g 300, ricotta g 280, 2 tuorli, 1 chiara d'uovo, parmigiano grattugiato g 70, farina g 50, sale. Per la salsa: pomodori maturi g 250, pomidorini maturi g 200, 1 spicchio di aglio, burro e olio di oliva g 50.

Tempo di cottura: 2 minuti per gli spinaci, 2 minuti per i gnocchetti.

Cucinare la salsa come indica la ricetta «Salsa nuova al pomodoro», a p. 93.
Preparare gli gnocchetti seguendo le indicazioni della ricetta precedente «Gnocchetti di spinaci in bianco».
In uguale modo lessarli. Scolarli con un mestolo forato e disporli a strati in un piatto concavo da portata. Condire ogni strato con la salsa preparata e servire.

Gnocchi sardi al ragù col finocchietto
(Malloreddus col ragù)

E un piatto caratteristico sardo. Il finocchio selvatico rende di gusto intenso il pomodoro fresco e smorza il grasso della salsiccia conferendo al sugo un sapore di ottimo ragù concentrato. In passato, in Sardegna gli gnocchetti venivano passati a mano ad uno ad uno sopra una superficie rigata.
E in quei tempi si cercava la fortuna nel piatto di gnocchetti: nel preparare la pietanza le massaie lavoravano alcuni gnocchetti con la farina bianca ed altri con quella gialla. Quanti più gnocchetti gialli il commensale trovava nel proprio piatto, tanta più fortuna avrebbe avuto nel corso della vita!

Per 4 porzioni: gnocchetti sardi in confezione g 400, pecorino grattugiato g 25, sale.
Per il ragù: salsicce g 180, pomodori pelati g 250, ½ cipolla, olio dì oliva cl 3, 2 rametti di finocchio selvatico g 12, sale.
Tempo di cottura: 50 minuti per il ragù.

Preparare la salsa come indica la ricetta «Salsa ragù sardo col finocchietto» a p.108.
Oggi il finocchietto selvatico è facile trovarlo in molte città italiane dai fruttivendoli forniti. Con un cucchiaio sottile sgrassare il ragù del grasso che viene in superficie.
Gli gnocchetti sardi sono lavorati con la semola quindi lievemente consistenti. Lessarli in acqua salata per 5 minuti di bollore e non oltre, perché mantengano la consistenza data dalla semola. Disporli a strati in un piatto concavo da portata e condire ogni strato col ragù ricco di pezzettini di salsiccia.
Questi si amalgamano ai piccoli gnocchi per conferire il gusto caratteristico.
Accompagnare col pecorino in formaggiera.

Gnocchi sardi con le vongole

La famosa ricetta di Napoli «Spaghetti e vongole» si allarga. Ogni regione gradisce unire questo prelibato mollusco alla propria pasta. E così in Puglia i troccoli, i capunti offrono saporiti piatti con le vongole. Gli gnocchi sardi, anch'essi di semola e piccolini, di uguale misura della vongola, si amalgamano perfettamente con questo frutto di mare.

Per 4 porzioni: gnocchetti sardi g 280, vongole veraci g 750, pomodori pelati g 280, 2 rametti di prezzemolo, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti per le vongole.

Togliere le vongole dalle loro valve (v. «Vongola, come prepararla» a p. 396). In una pentola rosolare l'aglio tritato nei 6 cucchiai di olio di oliva; unire le vongole sgusciate e rigirarle per 2-3 minuti su fuoco molto moderato. Aggiungere il prezzemolo, i pomodori e cuocere coperto. Dopo il tempo di cottura indicato la vongola rimane priva di qualsiasi bacillo nocivo, pur restando umida e dal gusto eccellente. Lessare per solo 5-6 minuti gli gnocchetti sardi perché risultino sodi. Condirli col sughetto e servirli.

Gnocchi della Basilicata con la fecola

In Basilicata (l'antica Lucania) gli gnocchi vengono lavorati con la semola ed anche con la fecola di patate. Buonissimi e delicati questi con la fecola.
Dopo averli gustati a Potenza, conviene andare a dissetarsi con quelle acque idrominerali di Monticchio e a visitarne i laghi.
Situati nell'antico Vulcano spento, il Lago Grande è diviso dal Lago Piccolo da un largo spazio dove sono i resti dell'Abbazia di S. Ippolito del XII secolo.
Più antica è l'Abbazia di S. Michele, del XI secolo, su una riva del lago piccolo, in quel boscoso e pittoresco paesaggio.

Per 4 porzioni: patate g 400, fecola di patate g 140, farina g 25, 2 tuorli grandi, cacioricotta secco grattugiato g 30, burro g 25, sale. Per la salsa: pomodori maturi g 600, cipolline novelle g 160, burro g 60, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti per la salsa.

Preparare la salsa come indica la ricetta «Salsa fresca con cipollina» a p. 93. Lessare le patate con la buccia in acqua salata; pelarle e setacciarle.
In una terrina mettere 25 grammi di burro, i tuorli e tanta fecola di patate quanto necessaria per ottenere un impasto duretto. Amalgamare con la forchetta poi porre l'impasto sul piano di lavoro e lavorare di polso. (Lavorazione spiegata nella ricetta «Pasta per pizze» a p. 112.)
Ottenuta una pasta liscia e morbida dividerla in 5 parti. Rotolare sul piano una parte per volta e darle la forma di un salamino molto stretto, del diametro di un centimetro.
Spolverizzare un angolo del piano di farina ed anche la lama di un coltello e con questa tagliare dal «salamino» tanti cubetti grandi come ceci.
Col terzo dito infarinato premere su ciascuno gnocco in modo da formare un profondo e piccolo incavo. Risultano circa 225 gnocchi. Sono buoni così piccolini perché la fecola li rende delicati e la salsetta è idonea a questa preparazione.
In acqua salata che bolle versarli con prontezza, distanziati tra loro. Vengono subito a galla; girarli con un cucchiaio di legno e scolarli dopo solo un minuto di bollore.

Dallo stesso colapasta in cui sono stati versati farli cadere a pioggia in un piatto concavo da portata, condendo ogni strato di gnocchi con la salsetta calda e il cacioricotta secco e piccante. Questo formaggio particolare trasmette il caratteristico gusto dei condimenti delle terre pugliesi e lucane ed è facile trovarlo nei supermercati di tutte le città.

Polenta del Sud Tirolo

L'Alto Adige va ricordato per le affascinanti escursioni che offre e quei panorami di montagne frastagliate da mutevoli colori, per le sue valli ridenti, i laghetti splendidi, gli altipiani. Il suo capoluogo è Bolzano, città affiancata da importanti stazioni di villeggiatura e di sport invernali come Bressanone, S. Candido, Cortina; conserva tracce dell'influenza esercitata per 14 secoli dal Tirolo e dall'Austria.
Dai Romani passò a Trento e poi ai Conti di Tirolo che la tennero dal 1513 fino al Regno napoleonico d' Italia.
Quindi nel 1918 la regione si congiunse all'Italia già unita nel 1861 da Vittorio Emanuele di Savoia e Giuseppe Garibaldi.

Per 4 porzioni: fontina valdostana g 300, parmigiano grattugiato g 20, burro g 40, sale. Per la polenta: farina di granturco g 150, acqua dl 8, sale g 6.
Tempo di cottura: 30 minuti per la polenta, 10 minuti nel forno a 200°.

Fare la polenta come indica la ricetta «Polenta al pomodoro di Napoli» a p. 376.
Quando risulta cotta attendere che indurisca lievemente per qualche altro minuto sul fuoco, quindi riversarla sul piano e distenderla con un coltello in uno strato alto 1 centimetro e mezzo.
Ungere di burro una teglia piuttosto larga e sistemarvi metà della polenta in uno strato non alto. Cospargerlo di parmigiano e di metà della fontina piuttosto morbida e tagliata a mezze fettine sottili. Coprire con un altro strato della rimanente polenta e aggiungere sopra la fontina rimasta a fettine sottili.
Spolverizzare il parmigiano e distribuire piccoli fiocchetti di burro. Fare cuocere in forno già caldo e attendere che la fontina si sciolga e insaporisca la polenta.

Polenta pasticciata friulana

La polenta pasticciata è buonissima e non grassa, al contrario di come potrebbe credersi, data l'abbondanza degli ingredienti; costituisce un piatto unico, completo di primo e secondo.

Per 4 porzioni: funghi champignon puliti g 400, 4 salsicce, groviera grattugiata g 20, olio di oliva cl 6, burro g 20, sale. Per la polenta: farina di granturco g 150, acqua dl 8, sale g 6. Per la besciamella: latte dl 2, farina g 8, burro g 10, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per la polenta, 15 minuti nel forno a 200°.

Fare la polenta come è indicato nella ricetta «Polenta al pomodoro di Napoli» a p. 376 e stenderla su un piano in uno strato alto un centimetro.
Cucinare le salsicce in una padella con 2 cucchiai di olio di oliva per 30 minuti rigirandole, su fuoco moderato e scoperte. Quando risultano cotte sistemarle in un piatto, spellarle e tagliarle a fette rotonde e sottili. Con un cucchiaio sottile togliere il grasso formatosi nella padella dove hanno cotto le salsicce e scartarlo. Versarvi due cucchiai di acqua, far bollire e recuperare così tutto l'umore della carne che è rimasto attaccato alle pareti della padella, e tenerlo da parte.
Tagliare i funghi a mezze fettine nel senso della lunghezza e cucinarli in una padella con 4 cucchiai di olio di oliva fino a quando risultano asciutti. Salarli e non farli seccare. Preparare una veloce e lenta «Salsa besciamella» (v. p. 87).
In una teglia del diametro di 22 centimetri e dell'altezza di 7-8, unta di burro stendere la polenta in tre strati. Coprire i primi due strati di un sottile strato di besciamella; su questo poggiare i funghi e le salsicce. Cospargervi un terzo del fondo cottura delle salsicce conservato. Stendere il terzo strato di polenta, coprirlo di besciamella e cospargervi le ultime gocce del sugo di salsicce e la groviera grattugiata.
Infornare in forno già molto caldo e far cuocere a 200° per 15 minuti a partire da quando si intravedono bollicine di cottura al bordo della teglia.

Polenta non pasticciata

Pochi ingredienti ma buoni conferiscono un ottimo e raffinato gusto a questo piatto di polenta.

Per 4 porzioni: funghi champignon puliti g 500, groviera grattugiata g 30, olio di oliva cl 3, burro g 20, sale. Per la polenta: farina di granturco g 150, acqua L. 1, sale g 6. Tempo di cottura: 30 minuti per la polenta, 20 minuti per i funghi.

Pulire gli champignon. Tagliarli a piccoli pezzi spessi dopo averli divisi in 4 nel senso della lunghezza. Cuocerli in una padella con l'olio e il burro, scoperti. (Eventualmente v. «Fungo, come prepararlo» a p. 835).Non renderli troppo asciutti. Preparare la polenta come indica la ricetta «Polenta al pomodoro di Napoli» a p.376. Quando risulta cotta versarla, morbida e calda, in un piatto da portata concavo, raccogliendola verso il bordo del piatto.
Nel centro mettere tutti i funghi col loro condimento.
Servire la polenta accompagnandola con la groviera grattugiata in formaggiera.

Polenta con i gamberi di San Polo

Buonissima portata che a San Polo preparano con i gamberi di fiume, pescati nel Piave; ma noi, lontani dal Piave, non rinunziamo a questo boccone raffinato e prepariamo il piatto con i gamberi del Mediterraneo.

San Polo , tra Treviso e Oderso, è cittadina vinicola che conserva la casa di Gabrielli con affreschi alle mura del XVI secolo, particolare costruzione neogotica di stile inglese del 1860, con un grandioso parco.

Per 4 porzioni: gamberi sgusciati freschi o surgelati g 360, vino bianco dl 1, 1 spicchio di aglio, prezzemolo q. b.,olio di oliva cl 6, pepe e sale. Per la polenta: farina di granturco g 150, acqua dl 8, sale g 6.
Tempo di cottura: 30 minuti per la polenta, 4 minuti per i gamberi.

In una padella rosolare l'aglio tritato in 6 cucchiai di olio di oliva. Aggiungervi i gamberi e rigirarveli per 2 minuti su fuoco medio salandoli. Quando risultano asciugati, versarvi in due riprese mezzo bicchiere di vino bianco; farlo evaporare cercando di mantenere i gamberi umidi. Aggiungere il prezzemolo tritato, il sale e il pepe necessario. Lavorare la polenta come la «Polenta al pomodoro di Napoli» a p. 376. Ancora calda e morbida distenderla in un piatto da portata piano. Versarvi sopra i gamberi caldi con tutto il loro condimento.
Questo, entrando liberamente nella polenta la insaporirà; quindi servirla.
Se si gradisce usare i gamberi surgelati, procurarseli col guscio, sgusciarli ancora un poco duri di ghiaccio, non sciacquarli e cucinarli come i freschi.

Polenta fritta alla piemontese

In Piemonte la polenta viene fritta a fette, infarinata e usata come pane.

Per 4 porzioni: parmigiano grattugiato g 10, farina g 60, olio di oliva dl 1. Per la polenta: farina di granturco g 150, acqua dl 6, sale, g 6.
Tempo di cottura: 30 minuti per la polenta, 2-3 minuti per friggere.

Preparare la polenta come indica la ricetta «Polenta al pomodoro di Napoli» a p. 376.
Quando è cotta e bene asciutta mescolarvi il parmigiano, porla sul piano e distenderla nello spessore di un centimetro e mezzo. Fredda tagliarla a fette. Infarinarle e friggerle in olio bollente, girando le fette dai due lati nel breve tempo di cottura.

Polenta emiliana con fagioli

La polenta nel Nord Italia, unita a diversi ingredienti, forma piatti ottimi, particolari. Con i fagioli offre una preparazione rustica, in uso anche in Abruzzo.

Per 4 porzioni: cannellini in scatola sgocciolati g 600, 8 salsicce piccole, 1 cipolla, olio di oliva cl 4, pepe e sale. Per la polenta: farina di granturco g 150, acqua dl 8, sale g 6. Tempo di cottura: 30 minuti per le salsicce, 30 minuti per la polenta.

Porre in una padella con due cucchiai di olio di oliva le salsicce e farle cuocere su

fuoco moderato rigirandole. Quando risultano cotte, porle in un piatto.
Scartare con un cucchiaio sottile il grasso raccoltosi in padella, versarvi un cucchiaio di acqua, far bollire e rimettervi le salsicce.
In un pentolino cuocere la cipolla affettata in 3 cucchiai di olio di oliva e 3 di acqua. Quando questa si asciuga, fare lievemente imbiondire la cipolla. Aggiungervi i fagioli sgocciolati, coprire e farli insaporire per una decina di minuti rigirando di tanto in tanto e salando.
Cuocere la farina di granturco come indica la ricetta «Polenta al pomodoro di Napoli» a p. 376. Quando è cotta porla in un piatto concavo da portata spostandola verso il bordo. Nel centro mettervi le salsicce calde col loro fondo cottura e i fagioli col sugo che, uniti alle salsicce e alla polenta, conferiscono al piatto un tocco di particolarità.

Polenta all'amatriciana di Arezzo

Arezzo, la florida Polis etrusca divenne poi Stazione militare romana.
Appoggiata da Vescovi feudali ebbe periodi di splendore.
Nel 1384 fu sotto Firenze a cui poi rimase legata. Insigni architetti e pittori hanno arricchito la città di opere d'arte. Fin dall'inizio è stato un centro artistico famoso per i suoi vasi di ceramica che vengono ancora chiamati aretini e per le sue mura che racchiudevano l'Anfiteatro, il Teatro, le Terme, i Templi.
L'anfiteatro è ancora oggi una testimonianza di Roma Imperiale. Le altre antichità sono rimaste in pochi ruderi conservati nel Museo Mecenate.
Il Museo porta il nome di un Ministro di Augusto Imperatore che appoggiava i letterati, i poeti, i musicisti. E il suo nome è poi servito a indicare la persona che protegge gli artisti, come detto in "Zuppa toscana" a p. 184. (Sarebbe gradevole se anche oggi le persone di potere fossero Mecenati come lo furono i Signori del Risorgimento, gli Estensi in Emilia, i Visconti a Milano, i Medici a Firenze, i Savoia in Piemonte che, aiutando e stipendiando gli artisti, hanno arricchito di cultura e arte il nostro paese....)

Per 4 porzioni: Per la polenta: farina di granturco g 150, acqua dl 8, sale g 6. Per la Salsa amatriciana: pomodori pelati g 400, guanciale g 100, ½ cipollina, olio di oliva (o strutto) g 20, pecorino grattugiato g 30, pepe e sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per la salsa, 30 minuti per la polenta.

Fare la «Salsa amatriciana» come indica la ricetta a p. 99. Cucinare la polenta (v. «Polenta al pomodoro di Napoli» a p. 376). Quando risulta cotta versarla morbida e calda in un piatto concavo da portata. Allargarla verso il bordo del piatto lasciando uno spazio vuoto nel centro. In questo vuoto versarvi la Salsa amatriciana calda. Cospargere il pecorino sulla polenta.
Il commensale si serve da sé della porzione di salsa da porre sulla polenta per condirsela.

Polenta al ragù di salsicce alla romana

Un semplice ragù di salsicce in una genuina preparazione per un piatto completo.

Per 4 porzioni: 8 salsicce piccole g 320, pomodori pelati g 400, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, burro g 20, sale. Per la polenta: farina di granturco g 150, acqua dl 8, sale g 6.
Tempo di cottura: 20 minuti per le salsicce, 30 minuti per la polenta, 6 minuti nel forno a 200°.

Versare in una padella 3 cucchiai di olio di oliva e cuocervi le salsicce scoperte, girandole, su fuoco moderato. In un pentolino cucinare una salsetta con i pomodori, 1 cucchiaio di olio di oliva, l'aglio tritato, il sale, per 15 minuti. Ungere di poco burro una teglia del diametro di 20 centimetri. Porre nel centro della teglia le salsicce cotte. Nel fondo cottura delle salsicce rimasto in padella versare mezzo bicchiere di acqua e far dare un bollore. Mettere questo sugo ottenuto nella salsetta di pomodoro, far bollire e ottenere così una salsa di ragù delicato di salsicce.
Fare la polenta (v. «Polenta al pomodoro di Napoli», p. 376) e porla morbida e calda intorno alle salsicce. Versare il delicato ragù sulle salsicce e sulla polenta e far cuocere in forno già molto caldo. Calcolare il tempo di cottura da quando cominciano a formarsi bollicine tutt'intorno al bordo della teglia.

Polenta con salsicce di tacchino e pollo

Le salsicce di tacchino e di pollo danno alla polenta un gusto particolare e non grasso.

Per 4 porzioni: 4 salsicce di tacchino e pollo, 4 salsicce piccole di maiale, olio di oliva e burro g 40. Per la polenta: farina di granturco g 150, acqua dl 8, sale g 6.
Tempo di cottura: 20 minuti per le salsicce, 30 minuti per la polenta.

Porre le salsicce in una padella con l'olio di oliva e il burro e cucinarle scoperte girandole di tanto in tanto. Mantenere una fiamma moderata.
Quando risultano cotte e il loro fondo cottura brunito, trasferirle in un piatto. Giudicare se il grasso che galleggia in padella è troppo; in questo caso con un cucchiaio sottile scartarne una metà. Versarvi due cucchiai di acqua, far bollire recuperando il fondo cottura attaccato alle pareti della padella.
Ottenuta una salsetta bruna, rimettervi le salsicce tagliate ognuna in tre, quattro pezzi e rigirarvele.
In un piatto da portata rotondo e piano sistemare le salsicce con tutto il loro sugo.
Nel frattempo si è preparata la polenta (v. «Polenta al pomodoro di Napoli», p. 376).
Disporla quindi morbida e calda tutt'intorno alle salsicce e servire.

Polenta al pomodoro di Napoli

Per 4 porzioni: pomodori pelati g 450, parmigiano grattugiato g 25, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 4, burro g 20, sale. Per la polenta: farina di granturco g 150, acqua dl 8, sale g 6.
Tempo di cottura: 30 minuti per la salsa, 30 minuti per la polenta, 15 minuti nel forno a 200° .

Fare una salsa di pomodoro rosolando l'aglio a fettine in 4 cucchiai di olio di oliva. Quando l'aglio diventa di colore tabacco, aggiungervi il pomodoro, il sale, coprire e cuocere a fuoco moderato schiacciando col dorso di una forchetta i pomodori più sodi. Alla fine della cottura versare due cucchiai di acqua e far dare un bollore. Preparare la polenta versando 4 bicchieri colmi di acqua in un pentolino; aggiungervi un cucchiaino e mezzo di sale fino. Al bollore abbassare la fiamma e far cadere a filo la farina gialla nel centro del pentolino e contemporaneamente mescolare energicamente con un cucchiaio di legno. Mantenere la fiamma molto moderata e mescolare di continuo fino a quando l'impasto si asciuga e si stacca dalle pareti della pentola.
A questo punto la polenta è cotta e viene servita morbida in un piatto da portata insieme agli ingredienti che le specifiche e varie ricette richiedono. Per questa ricetta la polenta non deve essere troppo morbida, quindi va cotta un paio di minuti in più e poi versata sul piano di lavoro.
Con un coltello asciutto dalla lunga lama livellarla sul piano in modo da formare come una sfoglia alta un centimetro e mezzo. Quando la polenta è del tutto raffreddata, con un coltello tagliarla a rombi di 5x9 centimetri.
Ungere di burro una teglia da tavola del diametro di 28 centimetri. Cospargervi poca salsa fredda e disporvi i rombi di polenta in due strati alternati. Su ogni rombo spargere abbondante salsa e parmigiano. Infornare in forno già molto a caldo e contarne il tempo di cottura da quando si intravedono bollicine al bordo della teglia.
Per questa ricetta la polenta non deve risultare troppo morbida; si deve asciugare e insaporire di pomodoro.

Polenta con i broccoli di Ginnì
(Scagliuózzi con i friarièlle di Ginnì)

Teniamoci cari quei "segreti" di cucina rubati alle mamme, nonne, che rendono la ricetta particolare, unica.
I"friarièlle" sono le cime dei broccoli di Napoli. Gli "scagliuózzi", sono pezzi di polenta di forma romboidale. Non ci resta che acquistare le cime tenere dei broccoli per cucinare questa caratteristica ricetta napoletana.

Per 4 porzioni: cime tenere di broccoli pulite g 150, olio di oliva cl 3, burro g 25, 1

spicchio di aglio, sale. Per la polenta: farina di granturco g 150, acqua dl 8. sale g 6.
Tempo di cottura: 30 minuti per la polenta, 15 minuti nel forno a 200°.

Lessare in pochissima acqua salata le cime dei broccoli; sgocciolarle e schiacciarle tra i palmi perché perdano l'acqua di troppo (v. «Broccolo, come prepararlo» a p. 788). In una padella rosolare lo spicchio di aglio intero nei 3 cucchiai di olio di oliva. Scartare l'aglio e rigirarvi per qualche attimo la verdura, quindi tagliuzzarla.
Fare la polenta (v. ricetta precedente «Polenta al pomodoro di Napoli»).
Quando risulta cotta allontanarla dal fuoco, rigirarvi la verdura e adagiarla sul piano di lavoro. Con un coltello renderla come una sfoglia di 1 centimetro e mezzo di spessore. Fredda tagliarla a rombi di 5x8 centimetri. Quando il forno raggiunge la temperatura indicata introdurre la leccarda unta di burro contenente i rombi di polenta. Dopo 10 minuti di cottura girare i rombi perché imbiondiscano per 5 minuti anche dall'altro lato. Servirli per accompagnare una minestra calda.

Polenta con formaggio (Scagliuózzi con formaggio)

La polenta, impasticciata con i prodotti locali, a Napoli e' tagliata a rombi e fritta in olio o indorata in forno e viene chiamata "Scagliuòzzo". Questi rombi di polenta accompagnano bene una carne al forno.

Per 4 porzioni: caciocavallo g 80, burro g 25, olio di oliva cl 2. Per la polenta: farina di granturco g 150, acqua dl 8, sale g 6.
Tempo di cottura: 30 minuti per la polenta, 10 minuti nel forno a 200°.

Preparare la polenta (v. «Polenta al pomodoro di Napoli», p. 376). Quando è cotta allontanarla dal fuoco e mescolarvi il formaggio a pezzetti molto sottili. Porre sul piano di lavoro, possibilmente di marmo, la polenta e distenderla in uno strato alto un centimetro e mezzo aiutandosi con la lama di un coltello. Quando è fredda tagliarla a rombi (o a rettangoli) di circa 4x7 centimetri e disporli sulla leccarda unta di burro.
Metterli in forno molto caldo e calcolare 10 minuti di cottura da quando la leccarda mostra bollicine di cottura. Servirli caldi.

Polenta precotta fritta

Ottimi e croccanti pezzetti di polenta per accompagnare un salame affettato, una minestra di verdura.

Per 12 porzioncine: farina di granturco precotta a vapore in confezione g 100 (risulta di g 375), acqua L. 1 ½, burro g 40, sale fino g 12, olio di oliva dl 4.
Tempo di cottura: 10 minuti per la polenta, 5 minuti per friggere 6 pezzi.

Cuocere la polenta precotta a vapore come è indicato nella ricetta seguente «Polenta

precotta a vapore».
Farla bene asciugare sul fuoco quindi distenderla sul piano di lavoro allo spessore di un centimetro e mezzo. Quando è fredda tagliarla a rettangoli di 3x7 centimetri.
Versare un bicchiere di olio di oliva in una padella e friggere 6 pezzi per volta su fuoco vivace. Mentre vanno friggendo staccarli tra loro e girarli dopo 3 minuti perché imbiondiscano da ambo i lati. Servirli caldi.

Polenta precotta a vapore

E un ottimo primo piatto genuino. La polenta precotta a vapore deve essere stufata in forno per insaporirsi. E' un'illusione voler credere che i cibi precotti richiedono meno tempo : sono cosi buoni e facili a fare quelli crudi da noi gestiti nelle proporzioni e nei tempi che superano di molto i precotti , nel gusto e nel profumo !

Per 6 porzioni: farina di granturco precotta a vapore in confezione g 100 (risulta di g 375), acqua L. 1 ½ , burro g 40, sale fino g 12. Per la salsa: pomodori pelati g 800, nervetti di carne g 100, vino bianco cl 4, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti per la salsa, 10 minuti per la polenta, 15 minuti nel forno a 200°.

Porre l'acqua indicata in un pentola col sale. Al bollore versarvi a filo la polenta e cuocerla per 10 minuti o come è indicato sulla confezione. A fine cottura aggiungervi 25 grammi di burro per toglierle il senso di precotto.
Quando si stacca dalle pareti della pentola, versarla su un piano asciutto e con la lama di un coltello livellarla allo spessore di 1 centimetro e mezzo.
Raffreddata del tutto, tagliarla a rettangolini di 3x5 centimetri.
Fare una salsa con i pomodori pelati, l'aglio tritato e due cucchiai di olio di oliva e il sale. In un tegamino a parte in altri due cucchiai di olio di oliva rosolare i nervetti di carne fino a quando risultano secchi. Quindi versarvi 4 cucchiai di vino bianco e farlo asciugare. Scartare i nervetti, versare questo sugo nella salsa di pomodoro e far cuocere per due minuti.
Ungere di burro una teglia da tavola, porvi un cucchiaio di questa salsa fredda e sopra sistemare i rettangoli di polenta. Sopra ciascun rettangolo cospargere un po' di salsa.
Infornare in forno già caldo e far cuocere 15 minuti.

Polenta precotta con funghi a cappella

E' questa la polenta precotta all'uso tradizionale, non a vapore, che richiede soltanto 10 minuti di cottura in acqua e sale. Cucinata con i pleurotus interi e umidi risulta molto gustosa.

Per 4 porzioni: polenta precotta all' uso tradizionale g 300, mezzo dado da brodo di pollo, funghi pleurotus puliti g 600, vino rosso cl 4, 1 cipolla, olio di oliva cl 4, sale.

Tempo di cottura: 30 minuti per i funghi, 10 minuti per la polenta.

Procurarsi i funghi pleurotus non troppo grandi e sistemarli interi in una larga padella con 4 cucchiai di olio di oliva e una cipolla affettata sottile. Cuocerli su fuoco moderato scoperti e dopo una decina di minuti girarli uno per volta. Mantenere la parte del piccolo torso a contatto della padella perché cuocia più facilmente.
A fine cottura salarli e versarvi in due riprese 4 cucchiai di vino rosso.
Sciogliere mezzo dado da brodo di pollo in due cucchiai di acqua calda e amalgamarvelo. Non far seccare i funghi.
Versare in una pentola 1 litro e 100 di acqua e aggiungervi due cucchiaini rasi di sale fino. Al bollore far cadere a filo la farina di granturco precotta e cuocerla per 10 minuti mescolando costantemente con un cucchiaio di legno. Quando la polenta si presenta compatta ma ancora morbida, trasferirla in un piatto piano da portata. Cospargerla dei funghi interi e caldi, versarvi il loro sughetto e servirla.

Crespelle al formaggio

Le Crespelle o Crêpe, francesi, sono sottili frittatine rotonde e piccole che vanno cucinate in un' apposita padellina. Riempite di un composto salato o dolce, vengono condite con salse adatte. Saporite e delicate queste al formaggio, costituiscono un primo piatto raffinato. Eventualmente può risultare comodo prepararle il giorno prima perché sono buone anche riscaldate in forno.

Per 6 porzioni: Per la pasta delle crêpe: farina g 100, latte dl 3 ½ , 3 uova, burro g 50, sale. Per il ripieno: fiordilatte g 350, groviera g 70. Per condire: glassa di carne cl 4, parmigiano grattugiato g 30. Per la besciamella: latte dl 2, farina g 10, burro g 20, sale. Per friggere: burro g 80, olio di oliva cl 8.
Tempo di cottura: 2 minuti per ciascuna crespella, 15 minuti nel forno a 180°.

Preparare 3-4 cucchiai di glassa di carne cucinando sul fornello circa 300 grammi di polpa di manzo con 3 cucchiai di olio di oliva e il sale. Dopo un'ora e un quarto di lenta cottura coperta, tenere da parte la carne che può servire per altri usi.
Con un cucchiaio sottile togliere un poco del grasso che galleggia in superficie del fondo cottura della carne, versarvi un cucchiaio di acqua e far bollire; conservare questa glassa per condire le crespelle.
Fare la pasta per crêpe sbattendo in una ciotola le uova con un poco di sale fino; spolverizzarvi la farina continuando a lavorare con la forchetta. Divenuto un impasto denso ed omogeneo, versarvi a filo il latte mescolando con un cucchiaio di legno. Quindi aggiungervi 20 grammi di burro fuso.
Friggere una crêpe per volta nel modo seguente: versare in una padellina per crêpe del diametro di 14 centimetri un cucchiaio di olio di oliva e una piccola noce di burro. Quando il grasso diventa caldo immergere nel centro della padellina 4 cucchiai della pastella bene sbattuta. Farla distendere per tutta l'estensione della padella e cuocerla

per un minuto. Scuotere la padella e capovolgere la padellina sopra un coperchio piatto: rimettere quindi la frittatina in padella perché cuocia dall'altro lato per un altro minuto. La crêpe deve risultare brunita e rotonda. Continuare in uguale modo di cottura per le altre frittatine fino a esaurimento della pasta. Man mano che cuociono disporle sopra un piatto una sull'altra.
Preparare una morbida besciamella (v. a p. 87). In una terrina unire il fiordilatte e la groviera a pezzettini; versarvi 2/3 di besciamella raffreddata e amalgamarvela. Riempire ciascuna frittatina di questo ripieno arrotolandola poi su se stessa. Procurarsi 6 piccole pirofile da tavola, ungerle di burro e sistemare due frittatine in ogni pirofila.
Versare su ciascuna crêpe alcune gocce di glassa di carne, cospargervi del parmigiano e qualche fiocchetto di besciamella.
Infornare in forno caldo (v. «Maccheroni o riso da cuocere in forno» a p. 52) ed eventualmente riscaldare il giorno dopo (v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54).

La verde Irpinia. Collina nei pressi di Fontanarosa.

Pietanze seconde

La dispensa dei cibi nell'Ottocento.

Pesci

Alice, come prepararla

L'Alice è sinonimo di Acciuga. Dal greco Aphýe (sardina), appartiene agli Attinotterigi del Mediterraneo e dell'Atlantico orientale; è lunga fino a 20 centimetri. Di estate e in autunno si avvicina alla costa per riprodursi. È importante nella nostra alimentazione perché ricca di proteine; oltre che fresca si consuma anche sotto sale o sott'olio. L'alice fresca piccolina è molto pregiata; appena nata fa parte di quei pesci detti «novellame» e può venire cucinata intera, con testa e coda, senza pulirla, infarinata e fritta. Si pulisce in due modi.
Per mantenerla sotto sale o cucinarla infarinata e fritta, va lasciata intera, privata soltanto della testa e delle interiora. Con due dita premere alla gola, sotto la testa per staccarla dalla spina centrale. Dopo aver spezzato la spina, tirare il capo molto lentamente in modo da fare uscire insieme alla testa anche le interiora.
Deve risultare decapitata, senza interiora ma col corpo chiuso e con la coda.
Per cucinarla gratinata o indorata e fritta, è necessario aprirne il corpo, privarla della testa, della spina centrale ma non della coda.
Togliere quindi la testa come sopra indicato e infilare il pollice nell'apertura della testa; farlo scorrere lungo la pancia cioè lungo la spina centrale.
Aprire il corpo e spianarlo. Con la mano sinistra mantenere la coda perché non si stacchi dal corpo e con due dita della destra staccare la spina centrale dalla carne, iniziando dalla coda per arrivare alla gola.
Deve risultare aperta e piana, senza testa ma con la coda; durante l'operazione (non... chirurgica!) cercare di non staccare tra loro i due filetti.

Alici in forno

Saporite come quelle fritte.

Per 4 porzioni: alici pulite g 400, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti nel forno a 180°.

Pesare le alici dopo averle private della testa, della spina centrale ma non della coda (v. «Alice, come prepararla», ricetta precedente).
Lavarle e sistemarle bene sgocciolate e aperte sulla leccarda del forno unta di abbondante olio di oliva. Metterle in forno soltanto quando questo ha raggiunto una forte temperatura. Abbassarlo alla temperatura richiesta e contarne il tempo da

quando sulla leccarda compaiono bollicine di cottura.
Non girarle, smuoverle soltanto dopo un paio di minuti perché, non si attacchino al fondo. Trasferirle calde nel piatto da portata, salarle e gustarle col contorno di «Biete surgelate per contorno» (v. p. 812).

Alici alla francese

Croccanti e gustose.

Per 4 porzioni: alici pulite g 400, farina g 50, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 6-7 minuti nel forno a 180°.

Pesare le alici dopo averle private della testa, della spina centrale ma non della coda (v. «Alice, come prepararla», 2 ricette precedenti).
Quando sono bene aperte, lavarle, sgocciolarle e infarinarle. Sistemarle sulla leccarda molto unta di olio di oliva. Metterle in forno caldo e, quando sulla leccarda compaiono evidenti bollicine di frittura, iniziare a contare il tempo di cottura indicato. Non girarle, smuoverle dopo qualche minuto perché non si attacchino sulla leccarda. Trasferirle in piatto, salarle e servirle con insalata verde.

Alici con aceto

Per 4 porzioni: alici grandi g 750, farina g 150, olio di oliva dl 2, aceto cl 4, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti a padella.

Privare le alici della testa e della spina centrale ma non della coda. Lavarle, infarinarle bene aperte e friggerle. Quando sono sistemate nel piatto da portata, privare la padella dell'olio di oliva lasciandone solo un cucchiaio con i resti della farina brunita. Lontano dal fuoco versarvi 4 cucchiai di aceto e amalgamarlo al fondo cottura. Versare qualche goccia di questo intingolo su ciascuna alice.
Accompagnare con «Scarole con capperi e olive» (v. a p. 798).

Alici alla pizzaiola

Gli ingredienti sono uguali a quelli di altre ricette: alici, pomodoro, aglio, olio.
Ma ciascuna ricetta ha una propria preparazione che la rende totalmente diversa dall'altra.

Per 4 porzioni: alici grandi g 800, pomodori pelati g 350, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 5, origano q. b., sale.
Tempo di cottura: 6 minuti a padella.

Pulire le alici, privarle della testa, della spina centrale lasciando loro la coda (v.

«Alice, come prepararla», a p. 382). Versare 5 cucchiai di olio di oliva in una padella e cuocervi scoperto per 5-6 minuti i pomodori pelati con l'aglio a fettine e il sale necessario. In due riprese cucinare metà sugo con metà alici nel modo seguente: porre il sugo di pomodoro in padella e quando bolle sistemarvi sopra le alici aperte, in un solo strato. Su fuoco medio cuocerle dai due lati per il tempo indicato. Trasferire in un piatto da portata e proseguire in uguale modo con l'altra metà degli ingredienti.
Spolverizzare un poco di origano e servire caldo con delle biete lessate in insalata.

Alici in sugo piccante

Alici in sugo piccante.

Per 4 porzioni: alici piccole g 700, 2 pomodori maturi, olive nere g 20, 1 spicchio di aglio, aceto dl 1, ½ mazzetto di prezzemolo, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti nel forno a 200°.

Porre in una terrina i pomodori a piccolissimi pezzetti, il prezzemolo e l'aglio tritati, le olive snocciolate e tritate. Versarvi un poco più di mezzo bicchiere di aceto, 5 cucchiai di olio di oliva e il sale.
Pulire le alici, privarle della testa, della spina centrale ma non della coda e sciacquarle (v. «Alice, come prepararla» a p. 382). Ungere di olio di oliva una piccola teglia da forno capace di contenere le alici in tre strati.
Disporvi le alici sistemate a cerchio, con la coda verso il bordo e coprire ogni strato con l'intingolo preparato e bene amalgamato.
Mettere in forno già caldo e contare il tempo di cottura da quando compaiono bollicine evidenti al bordo della teglia.
Servire caldo accompagnando con biete condite con olio e limone.

Alici in salmì

Ottime a temperatura ambiente.

Per 4 porzioni: alici medie g 800, 2 spicchi di aglio, origano q. b., aceto cl 6, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti.

In una terrina versare 4 cucchiai di olio di oliva, 4 di aceto, l'origano e il sale necessario alla quantità di alici. Pulire le alici, privarle della testa, della spina centrale ma non della coda (v. Alice, come prepararla», a p. 382).
Ungere con 2 cucchiai di olio una padella larga e sistemarvi le alici in due strati dopo averle, una per volta, rotolate nell'intingolo preparato. Disporle a cerchio con la coda verso il bordo della padella. Versarvi sopra l'infuso avanzato e l'aglio tritato.
Coprire bene e cuocere su fuoco vivace scuotendo la padella di tanto in tanto, senza girare i pesci. Mettere le alici bene sistemate in un piatto da portata, versarvi due cucchiai di aceto e servirle dopo qualche ora.

Alici marinate

Saporose e stuzzicanti possono venire servite calde o a temperatura ambiente.

Per 4 porzioni: alici pulite g 400, olio di oliva cl 4, sale. Per la salsetta: 2 cipolle, vino bianco cl 6, 1 limone, olio di oliva cl 4.
Tempo di cottura: 8 minuti nel forno a 180°.

Preparare una salsetta cuocendo in una padella le cipolle affettate in 4 cucchiai di olio di oliva. Quando risultano di un colore biondo, versarvi in due riprese 5-6 cucchiai di vino bianco e fare cuocere a fuoco moderato fino a quando il vino si asciuga al punto giusto. Allontanare dal fuoco e versarvi il succo del limone.
Cucinare le alici come indica la ricetta «Alici in forno» (v. a p. 382). Sistemarle bene aperte in un piatto da portata e cospargervi sopra la salsetta preparata.
Servirle contornate di olive verdi.

Alici in salsetta

Piccole attenzioni nella lavorazione rendono un piatto semplice molto più saporito.

Per 4 porzioni: alici piccole g 650, pomodori pelati g 150, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 14 minuti complessivamente.

Pulire le alici; privarle della testa, della spina centrale ed anche della coda perché

sono piccoline (v. «Alice, come prepararla», a p. 382).
In una pentola con coperchio cuocere i pomodori con lo spicchio di aglio tritato, 3 cucchiai di olio di oliva e il sale, per 6-7 minuti.
In un tegame non troppo grande che contenga le alici in 3 strati, cospargere poca salsa raffreddata. Sistemarvi sopra le alici coprendo ogni strato con un poco di salsa. Cuocere coperto sul fornello scuotendo di tanto in tanto il tegame.
Servire asciutto con le «Patatine tocco nuovo» (v. a p. 784).

Alici in tortino

Ottime e morbide, nel loro buon umore.

Per 4 porzioni: alici grandi g 800, 1 spicchio di aglio, pane grattugiato g 60, aceto cl 2, olio di oliva cl 5.
Tempo di macerazione: 40 minuti. Tempo di cottura: 5 minuti.

Pulire le alici; privarle della testa, della spina centrale ma non della coda (v. «Alice, come prepararla» a p. 382). Sciacquarle, porle in una terrina coperte di aceto e tenerle a marinare.
In una larga padella o tegame antiaderente, unti di olio di oliva, cospargere del pane grattugiato. Sistemare sopra le alici, bene aperte, in un solo strato, con la coda verso il bordo. Salare e versarvi sopra 4 cucchiai di olio di oliva e lo spicchio di aglio tritato. Spolverizzarvi abbondante pane grattugiato. Coprire bene il tegame e cuocere le alici su fuoco vivace, scuotendo un paio di volte il tegame perché non si attacchino al fondo. Non girarle e servirle morbide e calde contornate di sottoaceti.

Alici ripiene alla provenzale

Per rendere proprio provenzali le alici, servirle sopra un letto di spinaci lessati, tritati e amalgamati sul fuoco in una stracciatella dì uova sbattute.

Per 4 porzioni: alici grandi g 800, olive nere g 125, 1 spicchio di aglio, capperi salati g 75, pane grattugiato g 75, olio di oliva cl 8.
Tempo di cottura: 8 minuti nel forno a 180°.

Preparare il ripieno ponendo in una terrina il pane grattugiato, le olive snocciolate e tritate, i capperi lavati e tritati e l'aglio pezzettini.
Pulire le alici privandole della testa, delle interiora e della spina centrale (v. «Alice, come prepararla», a p. 382). Sciacquarle bene e mettere su ognuna un poco del ripieno preparato; torcerla lievemente per richiuderla.
Disporle in una teglia unta di olio di oliva ben vicine le une alle altre.
Versarvi 3-4 cucchiai di olio di oliva e cuocerle in forno considerando il tempo di cottura da quando compaiono bollicine al bordo della teglia. Servire caldo.

Aguglia, come prepararla

L'Aguglia e' pesce degli Attinotterigi; vive nel Mediterraneo e nell'Atlantico Orientale. E' migratore, con corpo allungato e muso lungo e sottile. Vive in mare aperto e talvolta la si trova vicino alle coste.
Un tempo si pescava con una rete appositamente costruita, la agugliara.
La sua caratteristica e' la spina centrale di colore verde. Ha carni apprezzate e delicate. Ha spine lunghe e molto sottili per cui conviene acquistare l'aguglia piuttosto grande, almeno di 450 grammi perché risulta più facile liberarla delle spine. Come l'alice, e' priva di squame.
Per cucinarla fritta conviene comunque acquistarla grande. Quindi tagliarla a pezzi di circa 5-6 centimetri l'uno, che risultano carnosi e con spine lunghe che si scartano con facilità. Pulirla delle interiora facendo un taglietto sotto la testa e poi tagliarla in 5 pezzi, se è del peso consigliato, dopo avere scartato la testa.
Per cucinarla in umido acquistarla comunque grande ad evitare le fastidiose spine. Pulirla dopo avere praticato un taglietto sotto la testa e tagliarla a pezzi di 5-6 centimetri. Il primo pezzo deve contenere anche la testa che per questo tipo di cottura non va scartata. La testa dei pesci conferisce alla cottura in umido o in zuppa un ottimo sapore.

Aguglie arrostite

Per 4 porzioni: 3 aguglie (ognuna di g 450), 1 limone, origano q. b., olio di oliva cl 6, sale e pepe.
Tempo di cottura: 25 minuti ogni aguglia.

Procurarsi aguglie piuttosto grandi, privarle della testa e pulirle facendo un taglio da sotto la gola fino alla coda per poterle aprire. Ungerle di olio e cuocerle sulla graticola dai due lati.
In una terrina versare l'olio di oliva, il succo di limone, aggiungervi un poco di origano, di sale e di pepe e bagnare di questo intingolo le aguglie mentre vanno cuocendo. Servirle calde con insalata verde.

Aguglie all'agro

Per 4 porzioni : 3 aguglie (ognuna di g 450), vino bianco cl 3, farina g 60, 1 limone, prezzemolo tritato q. b., olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti.

Pulire le aguglie, privarle della testa e della coda e dividere ognuna in 4 parti.
Infarinare i pezzi del pesce e cuocerli in padella in olio caldo, girandoli sui due lati su fuoco medio. Versarvi un paio di cucchiai di vino, farlo asciugare e quindi

aggiungervi il succo del limone, il prezzemolo, salare e servire con le biete lessate e condite con olio e limone.

Aguglie in umido

La freschezza dei pomidorini conferisce un gradevole gusto alle carni leggere dell'aguglia.

Per 4 porzioni: 3 aguglie (ognuna di g 450), pomidorini maturi g 400, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti.

Pulire le aguglie e tagliare ognuna in 5 parti (v. «Aguglia, come prepararla», a p. 387) .In un tegame largo con coperchio rosolare per 2 minuti i pezzi di aguglie nei 5 cucchiai di olio di oliva con l'aglio intero.
Cuocere per 5 minuti i pomidorini tagliati in due in una padella a parte e porli nel tegame con le aguglie. Salare, coprire e cuocere per il tempo indicato. Smuovere con una paletta i pezzi delle aguglie perché non si attacchino al fondo e dopo 5 minuti di cottura girarli perché si insaporiscano da ambo i lati.
Servire caldo con le «Patatine tocco nuovo (v. p. 784).»

Aguglie marinate

Per 4 porzioni: 3 aguglie (ognuna di g 500), aceto dl 2, 1 spicchio di aglio, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di macerazione: 40 minuti. Tempo di cottura: 12 minuti.

Pulire i pesci privandoli della testa e della coda (v. «Aguglia, come prepararla», a p. 387). Tagliarli ognuno in 4 parti e metterli a marinare in una terrina coperti di un bicchiere di aceto e mezzo di olio di oliva.
Dopo una quarantina di minuti cuocere i pezzi di pesce in una larga padella con coperchio versandovi un poco della loro marinatura e il sale.
Servire con le «Biete al burro» (v. a p. 811).

Sarda, come prepararla

La Sarda viene dal latino "Sarda", cioè "della Sardegna" È sinonimo di "Sardina". Piccolo pesce argenteo degli Attinotterigi del Mediterraneo e dell'Atlantico Nord-Orientale, lungo sino a 15 centimetri. Vive tra i 30-50 metri di profondità pur se alcune volte si spinge fino a 150 metri. Di notte sale fino a pochi metri dalla superficie. Si distingue dall'alice per la bocca che ha una posizione mediale mentre quella dell'alice è situata verso il basso; è anche provvista di scaglie lungo il ventre al contrario dell'alice che ne è priva.

La sarda si pulisce come l'alice (v. Alice, come prepararla», a p. 382).

Sarde al forno

Per 4 porzioni: sarde g 600, 1 spicchio di aglio, rosmarino q. b., pane grattugiato g 100, olio di oliva cl 6, sale, pepe.
Tempo di cottura: 8 minuti nel forno a 180°.

Pulire le sarde privandole della testa e della spina centrale (v. «Alice, come prepararla», a p. 382). Spolverizzarle di sale e pepe.
Ungere di olio di oliva una teglia da tavola e porvi le sarde dopo averle passate nell'olio di oliva e nel pane grattugiato.
Cuocerle in forno contando il tempo di cottura da quando compaiono bollicine al bordo della teglia. Servirle calde con i «Peperoni arrostiti» (v. a p. 833)

Sarde arrostite

Le sarde arrostite risultano di un gusto raffinato, simile a quello delle alici.

Per 4 porzioni: sarde grandi g 650, aceto cl 8, olio di oliva cl 5.
Tempo di cottura: 3 minuti .

Pulire le sarde privandole della testa, della spina centrale ma non della coda (v. «Alice, come prepararla», a p. 382). Ungerle di olio di oliva dai due lati. Ungere anche una piastra e metterla sul fornello. Quando risulta molto calda disporvi 6 sarde per volta e cuocerle per il tempo indicato su fuoco medio.
Dopo 2 minuti di cottura con una paletta muoverle cercando di non sciuparle, girarle perché cuociano per un minuto anche dall'altro lato.
Mettere le sarde in un piatto da portata, salarle e condirle con gocce di aceto.
Servirle con i «Peperoni gratinati» (v. a p. 833).

Sarde fritte

Dal gusto lievemente più rustico delle alici, sono ugualmente saporite.

Per 4 porzioni: sarde g 600, farina g 200, aceto cl 4, olio di oliva dl 2, sale.
Tempo di cottura: 5 minuti a padella.

Pulire le sarde, privarle della testa e della spina centrale lasciando loro la coda (v. «Alice, come prepararla», a p. 382). Infarinarle bene aperte e friggerle in olio fumante girandole sui due lati. Trasferirle nel piatto da portata, salarle, condirle con gocce di aceto e servirle accompagnate dai «Pomodori arrostiti» (v. a p. 800).

Sarde indorate

Per 4 porzioni: sarde g 550, 2 uova, farina g 200, 2 limoni, olio di oliva dl 2, sale. Tempo di cottura: 2-3 minuti a padella.

Pulire le sarde, privarle della testa e della spina centrale ma non della coda. (v. “Alice come prepararla” a p. 382). Infarinarle bene aperte, indorarle nelle uova sbattute con del sale e friggerle in olio molto caldo riempiendo la padella di un solo strato per volta.
Porle man mano su carta assorbente e servirle accompagnate da spicchi di limone ed insalata verde.

Sarde della Liguria

Per 4 porzioni: sarde g 700, 2 uova, farina g 150, pane grattugiato g 120, funghi secchi g 10, parmigiano grattugiato g 10, 1 spicchio di aglio, olio di oliva dl 2, sale. Tempo di cottura: 3 minuti a padella.

Tenere i funghi per una trentina di minuti in acqua. Quando risultano ammollati sgocciolarli, rosolarli in un cucchiaio di olio caldo e tritarli.
Porli in una terrina con il parmigiano e l'aglio tritato e un poco di sale.
Pulire le sarde, privarle della testa e della spina centrale (v. «Alice, come prepararla», a p. 382). Sciacquarle e disporle aperte sul piano di lavoro; sopra ciascuna sistemare un poco del ripieno di funghi preparato.
Chiudere le sarde, torcerle lievemente per non farle aprire, infarinarle e passarle nelle uova sbattute con poco sale. Impanarle e friggerle.
Accompagnarle con le biete lessate e condite con olio e limone.

Sarde a beccafico della Sicilia

Buonissimo quel gusto del cappero e dell'aglio tritati col pangrattato, usuali nelle ricette siciliane.

Per 4 porzioni: sarde g 650, capperi salati g 25, uva passa g 20, pinoli g 10, 1 spicchio di aglio, pane grattugiato g 100, olio di oliva cl 6.
Tempo di cottura: 5 minuti ogni 5 sarde.

In un pentolino con 2 cucchiai di olio di oliva rosolare l'aglio tritato. Aggiungervi i capperi lavati e tritati e metà del pane grattugiato; rendere il pane di colore biondo scuro. Allontanare dal fuoco e unirvi l'uva passa e i pinoli. Pulire le sarde, privarle della testa e della spina centrale (v. «Alice, come prepararla», a p. 382) e sciacquarle. Mettere tra due sarde bene aperte un poco del ripieno preparato e aderirvelo con delicatezza. Rotolare le due sarde così unite nel pane grattugiato avanzato

comprimendovele. Arrostirle su una graticola ben unta di olio di oliva.
In casa è più facile cuocerle 6 per volta in una padella con 3 cucchiai di olio di oliva caldo; girarle sui due lati durante il tempo di cottura dopo averle smosse con una paletta per non sciuparle. Servirle con insalata verde.

Novellame all'insalata (Ceceniélli all'insalata)

Il Novellarne viene da «Novello» (giovane); il termine designa l'insieme dei pesciolini neonati che si mangiano con testa e coda perché le loro spine non si sono ancora formate. Bianchi e argentei, vengono chiamati anche «bianchetti»; a Napoli «ceceniélli».

Per 4 porzioni: novellame di pesciolini g 400, prezzemolo tritato q. b., 2 limoni, 1 gambo di sedano, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 1 minuto.

Lavare bene i pesciolini. Porli in una piccola pentola coperti di acqua salata; aggiungervi il gambo di sedano e mezza scorza di limone.
Dopo un minuto di bollore, tenerli in acqua per altri 7-8 minuti lontano dal fuoco. Quindi sollevarli con un mestolo forato e porli in un piatto da portata. In una terrina versare 3 cucchiai di olio di oliva e 2 di succo di limone; spolverizzarvi del prezzemolo tritato, un poco di sale e versare questa salsetta sui pesciolini. Tenerli per un'oretta in frigorifero, rigirarli e servirli con le «Patate per buffet» (v. a p.785).

Novellame fritto

Oggi è facile trovare in commercio pesciolini molto piccoli il cui peso non supera i 4-5 grammi ognuno. Sono generalmente piccole boghe e si trovano anche sui banconi dei surgelati.

Per 4 porzioni: pesciolini freschi o surgelati g 400, farina g 200, olio di oliva cl 2, sale. Tempo di cottura: 2 minuti a padella.

Sciacquare bene i pesciolini; così piccolini vanno cotti con la testa, senza pulirli.
Farli sgocciolare e infarinarli, quindi scuoterli per privarli della farina di troppo.
Friggerne una giusta quantità per volta perché possano risultare croccanti. Immergerli nell'olio bollente facendoli cadere con prontezza uno per volta e distanziati. Non smuoverli per un minuto, quindi girarli con due forchette per l'altro minuto di cottura.
Sollevarli e poggiarli su carta assorbente. Sistemarli in un piatto da portata, spolverizzarli di sale fino e servirli caldi con insalata verde.
Se i pesciolini sono surgelati metterli in un colapasta, non sciacquarli, attendere che si scongelino del tutto quindi cucinarli come quelli freschi.

Triglia, come prepararla

La Triglia viene dal greco “Triglia”; appartiene agli Attinotterigi, è diffusa nel Mediterraneo e nell'Atlantico.
Vi è la triglia di scoglio, la maggiore, la minore e quella di fango.
La triglia di scoglio è la più pregiata per la bontà delle sue carni.
Per pulire la triglia, con le forbici tagliare le due pinne sotto la pancia, le due sul dorso e le pinne laterali. Quindi privarla delle squame; se non si è provvisti dell'utensile specifico, passare la lama di un coltello dal lato non tagliente sui due lati della triglia iniziando dalla coda verso la testa.
Con le forbici fare un taglio sotto il ventre dal punto dove è il piccolo foro fino alla bocca, e privarla delle interiora e del sangue raggrumato.
Per ottenere un buon risultato da una preparazione di triglie, è opportuno procurarsi pesci di 100-120 grammi ognuno. La triglia ha carni squisite ma è ricca di spine.
La triglia grande ha poche spine grandi che vengono scartate con facilità anche dal commensale, quindi è adatta ad una cottura in umido, al forno o arrosto.
La triglia piccola è adatta per fritture.
Per la triglia surgelata vedi anche “Pesce surgelato” a p. 35.

Triglie della laguna di Grado

Storica cittadina della provincia di Gorizia, Grado è protesa con eleganza sulla laguna e sul mare. Offre, durante le sue frequentate stazioni balneari, queste triglie condite di un indovinato sughetto di pomodoro con cipolla.
Durante le invasioni barbariche la città restò legata a Costantinopoli e rappresentò un rifugio sicuro per i Patriarchi di Aquilea. Questi la fecero sede del loro patriarcato dal V al XI secolo e la resero importante.

Per 4 porzioni: 12 triglie medie fresche o surgelate g 800, pomodori pelati g 150, vino rosso cl 4, 1 cipolla, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 5 minuti ogni 4 triglie.

In una padella con 4 cucchiai di olio caldo friggere 4 triglie per volta da ambo i lati (v. ricetta precedente «Triglia, come prepararla»). Trasferirle in un piatto e salarle. Nel fondo cottura rimasto in padella imbiondire lievemente la cipolla affettata.
Versarvi 4 cucchiai di vino e farlo asciugare. Aggiungere i pomodori, schiacciarli col dorso di una forchetta e farli cuocere scoperti per 3 minuti col sale necessario. Mettere in questa salsetta le triglie e rigirarvele per un minuto.
Servirle calde, coperte del sughetto dopo averne scartato l'olio che si trova in superficie. Accompagnarle con le «Patatine tocco nuovo» (v. a p. 784).
Se le triglie sono surgelate, pulirle quando sono ancora un poco dure di ghiaccio quindi sciacquarle e attendere che si scongelino del tutto. Non sciacquarle oltre e cucinarle come quelle fresche.

Triglie alla nizzarda

Per 4 porzioni: 8 triglie fresche o surgelate g 800, 4 pomodori maturi, olive nere g 50, 3 alici salate, 1 spicchio di aglio, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti ogni 2 triglie.

Pulire le triglie e lasciarle intere (v. «Triglia, come prepararla», a p. 392).
In un pentolino cuocere i pomodori ridotti a pezzettini con due cucchiai di olio di oliva, le olive snocciolate e tagliuzzate, l'aglio tritato e il sale per 7-8 minuti. Quindi aggiungervi le alici bene sciacquate e tagliate a pezzettini e far dare un bollore.
In una padella con olio di oliva caldo friggere le triglie dai due lati su fuoco vivace. Trasferirle in un piatto da portata, salarle e coprirle della salsetta preparata e calda. Contornarle con le «Biete al burro» (v. a p. 811).
Se le triglie sono surgelate pulirle quando sono ancora dure di ghiaccio e sciacquarle. Farle scongelare del tutto, non sciacquarle oltre e cucinarle come quelle fresche.

Triglie fritte al naturale

Solitamente le triglie fritte si preparano con la farina. Invece questa ricetta le mostra al naturale, con le carni dal buon sapore di arrosto.

Per 4 porzioni: 8 triglie fresche o surgelate (ognuna di g 110) g 900, 1/2 mazzetto di prezzemolo, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti ogni 2 triglie.

Pulire le triglie e lasciarle intere con la testa (v. «Triglia, come prepararla», a p. 392).
Porre nel loro ventre alcune foglioline di prezzemolo e friggerle in olio di oliva molto caldo, su fuoco vivace, girandole dopo 2 minuti di cottura perché cuociano da ambo i lati. Poggiarle man mano su carta assorbente, quindi trasferirle in un piatto da portata. Salarle e servirle calde; contornarle con l'«Insalata di finocchi all'uso greco» (v. a p. 845). Se le triglie sono surgelate, pulirle ancora un po' dure di ghiaccio, Sciacquarle e attendere che si scongelino del tutto per poi prepararle come quelle fresche.

Triglie arrostite alla pugliese

Dal sapore genuino della triglia fritta, ma arrostita in forno.

Per 4 porzioni: 12 triglie fresche o surgelate (ognuna di g 70) g 850, pane grattugiato g 50, 2 spicchi di aglio, ½ mazzetto di prezzemolo, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 200°.

Pulire e squamare le triglie lasciando loro la testa (v. «Triglia, come prepararla», a p.

392). Infilare nel loro ventre fettine di aglio e foglioline di prezzemolo tritato e cospargerle di sale fino. Ungerle di olio di oliva da ambo i lati e disporle in una teglia da forno ben unta di olio di oliva. Cospargere le triglie di pane grattugiato facendo attenzione che non cada sul fondo della teglia.
Infornarle in forno già caldo e contare il tempo da quando sul bordo della teglia compaiono le bollicine di cottura. Dopo 5 minuti smuoverle delicatamente con una paletta per evitare che si attacchino al fondo ma non girarle. Servirle morbide e calde accompagnate dai «Broccoli con la mollichella alla pugliese» (v. a p. 792).
Se le triglie sono surgelate, pulirle quando sono ancora un poco dure di ghiaccio, sciacquarle e attendere che si scongelino del tutto. Quindi cucinarle come quelle fresche senza sciacquarle oltre.

Triglie barboni

Ricetta austriaca con triglie «barboni», perché così vengono chiamate le triglie in Austria. Il sughetto di pomodoro con funghi sulle triglie è caratteristico.

Per 4 porzioni: 8 triglie fresche o surgelate (ognuna di g 110) g 900, pomodoro pelato g 150, vino rosso cl 4, funghi champignon tritati g 80, 2 scalogni (o una cipollina), olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 5 minuti ogni 2 triglie.

In un larga padella preparare una salsetta cuocendo in 3 cucchiai di olio di oliva una cipollina tritata (o due piccoli scalogni). Quando risultano imbionditi, aggiungervi 4 cucchiai di un vino rosso e farlo asciugare. Unirvi i pomodori pelati, schiacciarli col dorso di una forchetta e farli cuocere per 3-4 minuti col sale necessario.
Aggiungere i funghi e far cuocere per 4-5 minuti.
Pulire le triglie, squamarle e lasciar loro la testa (v. «Triglia, come prepararla», a p. 392). Friggerle in olio caldo dai due lati per il tempo indicato mantenendo il fuoco vivace. Trasferirle in un piatto e salarle. Nella padella col pomodoro caldo disporre le triglie in un solo strato e tenerle sul fornello per un minuto rigirandole sui due lati. Servirle coperte del sughetto e contornate di «Funghi per contorno e per ripieno» (v. a p. 836). Se le triglie sono surgelate, attendere che si stacchi il ghiaccio che le ricopre, pulirle, sciacquarle e aspettare che si scongelino del tutto prima di cucinarle come quelle fresche.

Triglie alla napoletana

E' una preparazione saporita indicata per triglie grandette perché ricche di polpa e con spine grosse, facili da scartare.

Per 4 porzioni: 8 triglie fresche o surgelate (ognuna di g 120) kg 1, pomidorini freschi maturi g 300, farina g 80, pane grattugiato g 30, 1 spicchio di aglio, ½ mazzetto di

prezzemolo, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti ogni 2 triglie, 6-7 minuti nel forno a 200°.

Pulire le triglie senza privarle della testa (v. «Triglia, come prepararla» a p. 392). Infarinarle e friggerle in olio bollente, dai due lati su fuoco vivace. Trasferirle in un piatto e salarle.
In una padella cuocere per 4-5 minuti una salsetta con i pomodori a pezzetti, l'aglio tritato, un cucchiaio di olio di oliva e il sale necessario. Cuocere scoperto, su fiamma media perché il pomodoro rimanga fresco ma asciugato al punto giusto, nel breve tempo di cottura. In una teglia da tavola, preferibilmente di terracotta, porre metà della salsa; sistemarvi sopra le triglie in un solo strato e in una bella presentazione. Lasciare libera la testa e porre sul loro corpo la rimanente salsetta. Spolverizzarvi il prezzemolo tritato e il pane grattugiato. Infornare in forno già caldo e contare il tempo consigliato da quando si intravedono bollicine di cottura al bordo della teglia.
Servire fumante accompagnando con le «Scarola con capperi e olive» (v. a p. 798).
Se le triglie sono surgelate, pulirle quando sono ancora un poco dure di ghiaccio e sciacquarle velocemente.
Attendere che si scongelino del tutto quindi cucinarle come quelle fresche.

Triglie giganti

Tra ì pesci surgelati è facile trovare triglie molto grandi e carnose, ricche di polpa e dal buon sapore.

Per 4 porzioni: 3 triglie fresche o surgelate (ognuna di g 450 con testa), 1 limone, farina g 170, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 5 minuti ogni 3 trance.

Pulire le triglie (v. «Triglia, come prepararla», a p. 392). Togliere loro la testa e tagliare ogni triglia in 4 trance nel senso della larghezza. Infarinarle e friggerle. Salarle e servirle con «Insalata di finocchi all'uso greco» (v. a p. 845).
Se le triglie sono surgelate non farle scongelare del tutto prima di pulirle e sciacquarle. Quindi attendere che perdano ogni residuo di acqua del ghiaccio e cucinarle come quelle fresche.

Cozza, come prepararla

La Cozza viene dal latino “Cochlĕa”. È un mollusco commestibile racchiuso in una conchiglia bivalve di colore nero violaceo; coltivata nel Mediterraneo, specialmente nel Golfo di Taranto.
Per pulire la cozza è necessario raschiarla con un coltellino e lavarla. Con due dita strappare il ciuffo di erbetta che fuoriesce dalla valva. Per aprirla, infilare la punta di un coltellino nella estremità appuntita della valva, farlo scorrere nella fessura tra le

due valve e aprirla. Scartare quindi la valva superiore e cuocere il mollusco «au gratin» o in una zuppa quando è ancora aderente alla valva inferiore; oppure scartare anche la valva inferiore dopo avere staccato la cozza con un coltellino infilato sotto il mollusco.

Vongola, come prepararla

La Vongola, termine napoletano, è un mollusco bivalve marino. Oggi il mercato cittadino offre bellissime vongole veraci grandi (1 chilo ne contiene circa 60).
Pur se di allevamento emanano un profumo eccellente e danno ottimi risultati nei sughi con pomodoro. Vi sono le vongole medie (1 chilo ne contiene circa 80) che sono anche ottime.
Quelle piccoline sono meno ricche di sostanza (1 chilo ne contiene circa 160). Ugualmente buone nel sugo perché saporite; è preferibile usarle in sughi bianchi senza pomodoro perché resti concentrato il loro umore.
Da non confondere la vongola con la tellina (v. «Tellina, come prepararla», p. 396).
Per preparare le vongole è necessario tenerle un paio di ore in una terrina coperte di acqua. Dopo un'ora sollevarle delicatamente, sciacquarle e se l'acqua in terrina non è limpida tenerle un'altra ora sotto altra acqua pulita. Questo accorgimento serve a privarle del tutto della sabbia che contengono nelle valve.
Metterle quindi in una pentola con coperchio, su fuoco vivace e tenervele 2 minuti e non oltre. Allontanarle dal fuoco, sollevarle delicatamente, trasferirle in una terrina; risulteranno bene aperte dopo il contatto col fuoco (le poverine muoiono subito al forte calore e le loro valve si aprono). Quindi privare le vongole delle loro valve se la ricetta lo richiede; alcune volte vanno cucinate con guscio, altre senza guscio.
È opportuno cucinare questo mollusco tenendolo in un bollore di 15 minuti; sono necessari questi tempi per privare la vongola di eventuali bacilli nocivi alla salute. Quindi si può gustare tranquillamente la vongola che, al contrario della cozza, non perde il suo umore e sapore in questi minuti di cottura in umido.
L'acqua di mare fuoriuscita dai molluschi, che un tempo veniva filtrata in una tela e unita al sugo, può venire oggi sostituita dal prezzemolo, utilizzato con particolari accorgimenti come le ricette specifiche indicano.

Tellina, come prepararla

La Tellina viene dal greco “Tellinê” e dal latino “Tellina”. È mollusco bivalve, piccolo, ovale racchiuso in valve lisce, di colore paglia.
Può venire cucinata come la vongola; pur non essendo provvista di quel forte e saporito umore della vongola, è dolce, profumata di mare e partecipa a gradevoli zuppe e a sughi.
Per preparare le telline dopo acquistate, tenerle in una terrina coperte di acqua per 30-40 minuti perché perdano la sabbia racchiusa nelle valve. Sollevarle delicatamente e passarle direttamente nei sughi o in condimenti caldi; al contatto del calore le valve

si aprono e il frutto resta nel guscio. Questa preparazione è per presentarle ancora racchiuse nelle valve. Se si vogliono sgusciare, mettere le telline crude e ancora chiuse in una pentola coperta su fuoco vivace per 2-3 minuti.
Le telline si aprono e si possono togliere dalle valve per cucinarle sgusciate.

Calamari e totani, come prepararli

Il Calamaro viene dal latino "Calamarius"; è un mollusco Cefalopodo con due grandi pinne laterali per il nuoto. Internamente ha una conchiglia cornea, contenente umore nero come inchiostro.
Per pulire il calamaro si deve togliere la vescica che contiene «l'inchiostro», quindi con un cucchiaino cercare di pulire l'interno.
Fare una piccola incisione al bordo della sacca e tirare la lunga cartilagine che si trova lungo il corpo e scartarla. Con le forbici tagliare gli occhi quindi sciacquare molto bene. Per cotture alla griglia o in padella il calamaro va lasciato intero. Per fritture o zuppe la sacca va tagliata in anelli, i tentacoli in due punti nel senso della lunghezza. Per il calamaro surgelato, vedi anche «Pesce surgelato» a p. 35.
Totano (o Totaro) viene dal latino volgare "Totĭdus" e questo dal greco "Teuthis". E' un mollusco Cefalopodo più grande e meno polposo del calamaro. Si pulisce e prepara come il calamaro considerando che ha un gusto più rustico, meno dolce.

Calamari con patate

Casereccia e molto saporosa la cottura di patate con molluschi.

Per 4 porzioni: calamari freschi o surgelati g 900, patate kg ½, 4 pomidorini, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 1 ora.

Pulire i calamari e tagliarli ad anelli; dividere i tentacoli in due parti (v. ricetta precedente «Calamari e totani, come prepararli»).
In una pentola rosolare l'aglio a fettine nei 4 cucchiai di olio di oliva. Rigirarvi i calamari tagliati, quindi coprire e far cuocere a fiamma molto moderata perché si rosolino lievemente. Quando tutto il liquido si è ristretto unire i pomidorini spezzettati e lasciare cuocere col sale necessario. Controllare che i calamari non si secchino nella lunga cottura per cui, se risulta necessario, allungare con 2-3 cucchiai di acqua calda. Quando i molluschi risultano cotti, allontanare la pentola dal fuoco e unirvi le patate lessate con buccia in acqua salata e tagliate a grossi dadi.
Amalgamare e servire.
Se i calamari sono surgelati, pulirli e cucinarli quando sono ancora un poco duri di ghiaccio.

Calamari nel loro umore

I calamari sono dolci e saporiti. Sono ottimi anche cucinati nel loro stesso umore.

Per 4 porzioni: 6 calamari freschi o surgelati kg 1, succo di pomodoro g 30, 2 spicchi di aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 1 ora.

Pulire i molluschi e tagliarli ad anelli non troppo sottili; dividere i tentacoli in due (v. 2 ricette precedenti «Calamari, e totani, come prepararli»).
In una pentola media rosolare 1 spicchio di aglio a fettine sottili in 3 cucchiai di olio di oliva. Unire i calamari ed insaporirveli. Coprire e cuocere a fiamma moderata per qualche minuto. Prima che si asciughino del tutto versarvi un bicchiere di acqua bollente e fare cuocere coperto fino a quando i molluschi risultano teneri.
In un pentolino a parte rosolare 1 spicchio di aglio tritato in un cucchiaio di olio di oliva. Allontanare dal fuoco e immergere un mazzetto di prezzemolo legato e intero, che, friggendo, conferisce un buon profumo di mare; così intero alla fine sarà facile scartarlo. Rimettere il pentolino sul fuoco e fare rosolare il prezzemolo per un attimo. Aggiungere 2 cucchiai di succo di pomodoro e fare cuocere per 2-3 minuti salando. Versare questo sughetto nella pentola con i calamari, salare i pesci, coprire e fare insaporire per 4-5 minuti rigirando. Scartare il mazzetto di prezzemolo e servire accompagnando con le «Patate per buffet» (v. a p. 785).
Se i calamari sono surgelati, non farli scongelare del tutto; pulirli, sciacquarli velocemente e cucinarli come quelli freschi.

Calamari ripieni

Il sapore dolce del calamaro lega con quello rustico del fungo in una elegante presentazione.

Per 4 porzioni: 4 calamari freschi o surgelati g 500, funghetti champignong 125, pomodori pelati g 40, pane grattugiato g 40, 2 spicchi di aglio, vino bianco cl 3, burro g 20, olio di oliva cl 7, sale.
Tempo di cottura: 50 minuti per i calamari, 30 minuti per i funghetti, 7 minuti nel forno a 180°.

Pulire i calamari lasciandoli interi cercando di non staccare la sacca dai tentacoli (v. «Calamari e totani, come prepararli», a p. 397).
Versare in una pentola 4 cucchiai di olio di oliva e sistemarvi i calamari puliti. Aggiungere uno spicchio di aglio tritato, coprire e fare cuocere su fuoco molto moderato. Con una paletta muovere di tanto in tanto i molluschi e cercare di non farli attaccare al fondo della pentola.
Quando il fondo cottura è ristretto, versarvi il vino e continuare la lenta cottura.

Girare di tanto in tanto i molluschi e se risulta necessario aggiungere qualche cucchiaio di acqua bollente. Tagliare i funghi a fettine nel senso della lunghezza e cucinarli in una padella con 3 cucchiai di olio di oliva, l'altro spicchio di aglio tritato e il sale. Tenerli sul fuoco scoperti fino a quando si asciugano del tutto. Aggiungervi quindi il pomodoro e farveli insaporire. Tagliarli a pezzettini. Nei calamari cotti infilare il ripieno di funghi aiutandosi con un cucchiaino.
Sistemare i calamari in una teglia da tavola unta di burro e se la testa si è staccata dal corpo, rimettergliela vicino per una buona presentazione. Versarvi sopra il fondo cottura dei calamari e spolverizzarvi il pane grattugiato. Mettere in forno caldo per i pochi minuti di cottura indicati e servire caldo con insalata verde. Se i molluschi sono surgelati pulirli e cuocerli quando sono ancora lievemente duri di ghiaccio.

Calamaretti dei Golfi

Calamaretti piccoli danno un ottimo gusto a questa portata di molluschi e patatine.

Per 4 porzioni: calamaretti freschi o surgelati g 550, 2 spicchi di aglio, prezzemolo tritato q. b., olio di oliva dl 1, patate g 550, sale.
Tempo di cottura: 50 minuti per i calamaretti, 12 minuti per le patate.

Pulire i calamaretti lasciandoli interi pur se la loro sacca si stacca dai tentacoli (v. «Calamari e totani, come prepararli», a p. 397).
In una padella antiaderente versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi uno spicchio di aglio a fettine. Aggiungervi i calamari, rigirarli nel condimento, coprire e cuocerli a fuoco moderato. Quando il fondo cottura risulta asciutto, versarvi 4-5 cucchiai di acqua bollente e continuare la cottura salando.
In una padella a parte con 4 cucchiai di olio di oliva mettere le patate tagliate a mezze fette un po' spesse e rosolarle per una decina di minuti rigirandole. Scartare quindi tutto l'olio delle patate, salarle e aggiungervi i calamaretti cotti col loro sugo, e con un poco di prezzemolo tritato.
Fare insaporire il tutto su fuoco medio per 3-4 minuti e servire.
Se i calamaretti sono surgelati, non farli scongelare del tutto prima di pulirli e cucinarli come quelli freschi. Non sarà necessaria un'aggiunta di acqua in cottura perché fuoriuscirà sciogliendosi il ghiaccio.

Calamaretti già pronti per una zuppa

Il pesce surgelato è saporito quando viene pulito in casa perché tutto l'umore di mare è ancora nelle sue carni. Ricordarsi che il peso del pesce surgelato diminuisce dopo averlo scongelato, come detto in «Pesce surgelato», a p.35).

Per 4 porzioni: calamaretti puliti surgelati g 900, pomodori pelati g 120, 1 cipollina, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 7, 8 crostini ,sale.

Tempo di cottura: 50 minuti.

In una padella rosolare l'aglio a fettine sottili in 5 cucchiai di olio di oliva; rigirarvi i calamari tagliati ad anelli e ancora un poco duri di ghiaccio. Coprire e fare cuocere su fuoco moderato. In un pentolino a parte imbiondire la cipolla affettata in due cucchiai di olio di oliva e due di acqua. Quando l'acqua si asciuga del tutto e la cipolla si è lievemente rosolata, aggiungere i pomodori pelati e cuocerli per 3-4 minuti col sale.
Allorché i calamari risultano cotti e il loro fondo cottura asciutto, farli insaporire rigirandoli nel condimento perché all'inizio, ancora duri di ghiaccio, non hanno avuto modo di rosolare. Dopo un paio di minuti di rosolatura versarvi la salsetta di pomodori, coprire e cuocere per 2-3 minuti rigirando.
Questa salsetta con cipollina dovrebbe compensare quel senso di congelato che hanno i pesci in confezione già puliti. Servire caldo con crostini.

Calamaretti saporiti

Per 4 porzioni: calamaretti freschi o surgelati g 700, olive nere g 60, capperi salati g 25, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 50 minuti per i calamaretti.

Pulire i calamari e tagliare ad anelli la sacca, e in due i tentacoli (v. «Calamari e totani, come prepararli», a p. 397). In una piccola pentola imbiondire l'aglio a fette in 4 cucchiai di olio di oliva. Unire i calamari e farveli insaporire rigirandoli un paio di minuti. Aggiungervi le olive snocciolate e tagliate a pezzetti, i capperi lavati e tagliati in due, coprire e cuocere su fuoco moderato.
Se i calamaretti sono molto piccoli cuociono in brevissimo tempo e non risulta necessario aggiungere acqua; fare però attenzione a non renderli secchi tenendo ben chiusa la pentola sopra un fuoco molto basso. Se i calamari sono medi cuociono per il tempo indicato; a metà cottura risulta necessario aggiungere 3-4 cucchiai di acqua bollente. Salare a fine cottura e servire con i «Finocchi rosolati» (v. a p. 805).

Calamaretti al forno

I calamari e i polpi piccolini sono detti moscardini, e in questa preparazione risultano molto saporiti.

Per 4 porzioni: calamaretti g 900, 4 gambi di sedano, 3 pomodori maturi, 2 spicchi dì aglio, vino bianco dl 1 ½ , olio di oliva cl 4, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 1 ora nel forno a 160°.

Pulire i calamaretti e lasciarli interi (v. «Calamari e totani, come prepararli», a p. 397).
In una teglia non grande che racchiuda ben raccolti in un solo strato i molluschi,

versare 4 cucchiai di olio di oliva e circa un bicchiere di vino bianco. Aggiungere il pomodoro e il sedano a pezzettini, l'aglio tritato, i calamaretti interi.
Mettere in forno e cuocere a temperatura moderata.
A metà cottura versare mezzo bicchiere di acqua bollente, per evitare di fare asciugare troppo i molluschi nel forno altrimenti incrudiscono.
Salare e servire umido con crostini; accompagnare con le «Patate per buffet» (v. a p. 785). Se i calamaretti sono surgelati non farli scongelare del tutto prima di pulirli e cucinarli come quelli freschi. Non sarà necessario aggiungere acqua in cottura data l'umidità che fuoriuscirà dalle loro carni ancora dure di ghiaccio.

Totani all'agro

Per una cottura in umido i totani piccolissimi sono molto saporiti. Risultano dolci come i calamari.

Per 4 porzioni: totani piccolini kg 1, vino bianco cl 5, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti.

In una piccola padella versare 5 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio a fettine. Pulire i totani e lasciarli interi (v. «Calamari e totani, come prepararli», a p. 397) e porli nell'intingolo rosolato. Rigirarli su fuoco molto moderato, coprire bene e cuocerli. Quando risultano asciutti, versarvi 5 cucchiai di vino bianco caldo, coprire e continuare la cottura coperta e a fuoco moderato salando.
Servirli lievemente umidi contornati di «Broccoli con la mollichella alla pugliese» (v. a p. 792).

Totani alla catalana

L'umore della cipolla unito al vino conferisce un gusto particolare ai molluschi.

Per 4 porzioni: totani piccoli, freschi o surgelati g 800, 1 cipolla, vino bianco cl 6, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 1 ora.

Pulire i totani e tagliarli a mezze liste (v. «Calamari e totani, come prepararli», a p. 397). In una padella contenente 5 cucchiai di olio di oliva e 2-3 di acqua porre la cipolla affettata sottile e farla cuocere; quando l'acqua si asciuga imbiondire lievemente la cipolla. Aggiungervi i totani e rigirarveli per 3-4 minuti su fuoco molto moderato. Versarvi quindi mezzo bicchiere di acqua che bolle a parte, coprire e fare cuocere. Quando i molluschi risultano teneri e ben cotti, versarvi in due riprese i 6 cucchiai di vino abboccato, non acre.
Farlo asciugare al punto giusto e servire caldo e umido accompagnando con le

«Patatine tocco nuovo» (v. a p. 784).

Polpo, come prepararlo

Il Polpo viene dal latino "Polpus" e questo dal greco "Oktopus-podos" (dagli 8 piedi). È un mollusco Cefalopodo molto diffuso nel Mediterraneo lungo la scogliera sommersa. Viene pescato con la lenza, con l'amo e con la polpara, attrezzo con 4 uncini a forma di croce che si innescano con granchi per catturarli.
Ha 8 tentacoli, o braccia, e un colore scuro rossastro. Il polpo di colore grigio nel Napoletano è detto «di paranza». È molto tenero perché vive nel golfo. Dopo cotto diventa di colore rosso. Il polpo «verace» ha due file di ventose sulle braccia; è saporito e tenero. È ottimo in umido e anche in insalata, molto grande, tagliato a pezzetti.
Moscardini son detti dei piccoli Cefalopodi affini ai polpi, dai quali si distinguono, oltre che per le dimensioni ridotte, per avere sui tentacoli (sulle braccia) una sola fila di ventose.
Per pulire il polpo innanzi tutto togliere gli occhi con un paio forbici. Rovesciare la sacca infilando le dita nell'apertura che si trova lì vicino. Togliere le interiora che sono nell'interno; riportare la sacca nella posizione originale.
Non spellare i polpi perché la pelle (come quella delle seppie) mantiene l'umore del mollusco conservandone il buon sapore e protegge le carni in cottura. Infatti quando si acquistano molluschi già spellati, dopo cotti risultano secchi e meno saporiti.
Per presentare i polpi in una bella posizione raccolta, cucinarli nel modo seguente: capovolgerli in modo che la testa venga totalmente coperta dai tentacoli. Quindi prendere un paio di polpi per volta e infilare le punte di una forchetta nella parte superiore dei polpi così capovolti; immergere soltanto le punte dei tentacoli nella pentola in cui l'olio caldo frigge. Tenendoli dall'alto con la forchetta far fare loro un movimento di sali e scendi nell'olio caldo. A contatto del calore le punte dei tentacoli si arricciano e conferiscono ai due polpi così capovolti una bella forma a palla. Contemporaneamente si è data loro una rosolatura. Sfilarli allora dalla forchetta e lasciarli cadere nella padella a cuocere in questa forma a palla. Rimarranno racchiusi durante la cottura e verranno presentati nel piatto in bella forma raccolta.
Per il polpo surgelato, vedi anche «Pesce surgelato», a p. 35.

Moscardini in umido

I moscardini, pur se non sono polpi «veraci», risultano gradevoli e sfiziosi, specialmente se di golfo e non di mare aperto.

Per 4 porzioni: 8 moscardini freschi o surgelati g 700, prezzemolo tritato q. b., 4 pomodori maturi, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti per i piccoli polpi.

In una piccola pentola versare 5 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio a fettine sottili. Unire i moscardini puliti e rosolarli su fuoco moderato (v. «Polpo, come prepararlo», a p. 402). Aggiungere i pomodori a pezzettini, coprire e fare cuocere. Durante la cottura controllare che il fondo non resti mai completamente asciutto altrimenti i molluschi incrudiscono. Versare mezzo bicchiere di acqua bollente, salare e continuarne la cottura.
Verso la fine spolverizzarvi del prezzemolo tritato fino e servirli contornati di «Patate imbiondite» (v. a p. 781).
Se i moscardini sono surgelati non farli scongelare del tutto prima di pulirli e sciacquarli. Quindi attendere che perdano tutto il ghiaccio e cucinarli come quelli freschi.

Polpi all'insalata con le vongole

Unito alle vongole il polpo forma una insalata eccellente,

Per 4 porzioni: polpi veraci puliti freschi o surgelati g 340, calamari puliti freschi o surgelati g 240, vongole veraci fresche o surgelate g 240, 1 limone, olio di oliva cl 3, sale. Tempo di cottura: 40 minuti per i polpi e i calamari, 20 minuti per le vongole.

Piccole accortezze possono rendere particolare quest'insalata. I calamari e i polpi non devono essere grandi e l'acqua in cui cuociono deve essere poca. Tenere le vongole per un'ora in una terrina coperte di acqua perché perdano i residui di sabbia. Sollevarle delicatamente e trasferirle in un piatto ancora chiuse nelle loro valve.
Tagliare i calamari puliti a liste (v. «Calamari e totani, come prepararli», a p. 397); dividere in due i polpi nel senso della lunghezza perché cuociano bene nella poca acqua (v. «Polpo, come prepararlo», a p. 402). In acqua salata che bolle con mezza scorza di limone immergere i calamari e i polpi così preparati. Coprire e cuocere a fiamma moderata. Dopo 20 minuti di cottura aggiungervi le vongole col guscio e farle cuocere per 20 minuti.
Nei 20 minuti di cottura la vongola perde qualsiasi bacillo nocivo.
Lasciare raffreddare i pesci nella loro acqua che alla fine della cottura deve risultare molto poca. Togliere quindi le vongole dalle loro valve.
Tagliare i polpi a pezzetti, dividere in 4 le liste dei calamari.
In una insalatiera versare 3 cucchiai di olio di oliva, tutto il succo di un limone e rigirarvi i polpi, i calamari tagliati in pezzi e le vongole sgusciate. Tenerli un paio di ore in frigorifero per servirli freschi e gradevoli.
Se i polpi e i calamari sono surgelati, pulirli quando sono ancora un po' duri di ghiaccio. Sciacquarli, quindi lasciarli scongelare del tutto. Non sciacquarli oltre e cucinarli come quelli freschi.
Le vongole vanno messe in acqua quando si sono del tutto scongelate.

Polpi affogati con telline

La tellina, pur non essendo gustosa come la vongola, conferisce un ottimo profumo e sapore al piatto.

Per 4 porzioni : polpi veraci piccoli freschi o surgelati g 800, telline o vongole g 200, capperi salati g 25, olive nere g 30, vino bianco cl 3, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 3, sale. Tempo di cottura: 40 minuti.

Mettere le telline o le vongole in una terrina coperte di acqua e tenervele per un'ora perché perdano la sabbia che contengono. Quindi sollevarle delicatamente e tenerle da parte. I polpi vanno cotti in pignatte di terracotta, adatte a mantenerne tutto l'umore. Pulire i polpi (v. «Polpo, come prepararlo», a p. 402).
Rosolare in olio in una pentola, preferibilmente di terracotta, l'aglio a fettine e rigirarvi i polpi su fuoco moderato per qualche minuto. Versare il vino, coprire e fare cuocere aggiungendo i capperi lavati e divisi in due parti e le olive snocciolate e spezzettate. Venti minuti prima della fine della cottura aggiungere le telline; farle cuocere su fuoco moderato e aggiungere 2-3 cucchiai di acqua calda. Salare e servire i polpi contornati delle graziose conchigliette.
Se i polpi sono surgelati pulirli e cucinarli quando sono ancora lievemente duri di ghiaccio. Quando sono in pentola attendere che si asciughino del tutto quindi rosolarli lievemente; aggiungere il vino e proseguire come per quelli freschi.

Seppia, come prepararla

La seppia è un mollusco Cefalopodo, dal latino "Sepĭa". Ha forma di sacco con testa grossa munita di becco corneo e di 10 tentacoli e possiede una sostanza scura, detta inchiostro, che secerne per difesa. Ha un osso interno da cui si estraggono sostanze che entrano a far parte dei prodotti per la pulizia dei metalli e dei dentifrici (apprezzato molto dai... canarini, che vi si lucidano il becco!).
Nuota a sbalzi all'indietro.
Per pulire la seppia da cucinare a pezzi, con le dita eliminare il becco corneo che è al centro dei tentacoli. Quindi tirare fuori dalla sacca i tentacoli e pulire questa delle interiora e della vescichetta nera (il nero di seppia in Veneto e in altre regioni vicine viene usato per piatti particolari). Estrarre dalla sacca anche l'osso e... metterlo nella gabbia dell'uccellino. Sfilare, attraverso una piccola incisione, la lunga cartilagine che corre lungo il corpo della seppia e scartarla. Con un paio di forbici togliere gli occhi. Non è bene spellare la seppia perché le sue carni cucinate con la pelle risultano più morbide e saporite.
Per pulire la seppia da cucinare intera, seguire la metodica appena descritta però non staccare i tentacoli dalla sacca. Fare a questa un taglietto in lunghezza e lateralmente e liberarla delle interiora aiutandosi con un cucchiaino da caffè.
Se la seppia va arrostita, non privarla dell'osso perché sulla graticola verrebbe a

deformarsi. Dopo cotta sarà facile toglierlo dopo avere intaccato la sacca con un coltellino nella parte più larga.
Per la seppia surgelata, vedi anche «Pesce surgelato», a p. 35).

Seppie gratinate

Per 4 porzioni: 12 seppie piccole fresche o surgelate kg 1, uva passa e pinoli g 50, pane grattugiato g 40, vino bianco cl 4 , 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 1 ora.

Pulire le seppie e lasciarle intere (v. «Seppia, come prepararla», in ricetta precedente). Versare in una padella 6 cucchiai di olio di oliva, aggiungervi l'aglio a fettine sottili e farlo imbiondire. Unire le seppioline intere ben distese in un solo strato; cospargerle di uva passa, pinoli e pane grattugiato. Salare, coprire molto bene e cuocere a fuoco moderato versando in due riprese il vino.
Smuovere di tanto in tanto le seppie con una paletta perché non si attacchino al fondo e se durante la cottura risulta proprio necessario, versarvi qualche cucchiaiata di acqua bollente. Quando le seppie sono cotte, sgocciolarle dell'abbondante olio di oliva che è stato necessario in cottura per non farle seccare.
Servirle accompagnandole con finocchi lessati e conditi a liste con olio e limone.
Se si desidera acquistare le seppie surgelate, procurarsele nere, non spellate; pulirle quando sono ancora un poco dure di ghiaccio, sciacquarle e cucinarle non del tutto scongelate. Servirle quando risultano bene asciugate.

Seppie nel loro umore

Come i polpi anche le seppie sono molto buone preparate con pomodori, con vino o con capperi e olive. Però anche cucinate nel loro solo umore risultano ottime.

Per 4 porzioni: seppioline fresche o surgelate g 900, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

Pulire le seppie lasciando loro la pelle; tagliare la sacca a liste e i tentacoli in due nel senso della lunghezza (v. «Seppia, come prepararla», a p. 404). In una piccola pentola versare 5 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio a fettine. Porvi le seppie e rigirarle su fuoco molto moderato. Coprire e continuare la cottura per una decina di minuti, badando che la seppia non si asciughi troppo. Le seppie devono rosolare lievemente per insaporirsi, ma se si asciugano troppo incrudiscono.
Versare quindi in due riprese due bicchieri di acqua che bolle a parte (se le seppie sono piccoline cuoceranno in un'ora soltanto e sarà sufficiente un solo bicchiere di acqua). Salare e servire asciutto contornando con la «Scarola con capperi e olive» (v. a p. 798).

Se le seppie sono surgelate ricordarsi che i pesci sotto ghiaccio perdono circa 200 grammi al chilo dopo scongelati. Acquistarle con la pelle nera, pulirle e cucinarle quando sono ancora un poco dure di ghiaccio.
Per questa ragione è sufficiente un'aggiunta di minore quantità di acqua ed è opportuno farle insaporire nel loro condimento alla fine della cottura.

Seppie con patate

Saporite in questa semplice preparazione con le patatine.

Per 4 porzioni: seppie fresche o surgelate g 900, 8 patate novelle medie, pomodori pelati g 200, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 1 ora.

Procurarsi le seppie non grandi. Pulirle e tagliarle a liste (v. «Seppia, come prepararla», a p. 404). In una pentola piccola rosolare le seppie nell'olio di oliva con lo spicchio di aglio tritato su fuoco moderato. Dopo 2-3 minuti aggiungere i pomodori, salare, coprire e fare cuocere. Se durante la cottura risulta necessario, versare qualche cucchiaiata di acqua bollente.
Sbucciare le patate, dividerle a spicchi e lessarle in poca acqua salata. Sgocciolarle e unirle alle seppie cotte e allontanate dal fuoco.
Rigirarle con le seppie nel loro sughetto e servire il tutto in un'unica preparazione.
Se le seppie sono surgelate, pulirle quando sono ancora un poco dure di ghiaccio, attendere che si scongelino del tutto quindi cucinarle come quelle fresche senza sciacquarle oltre.

Seppioline in forno col loro contorno

Le patate acquistano un ottimo gusto in questa preparazione.

Per 4 porzioni: seppioline fresche o surgelate g 800, patate kg 1, 1 spìcchio di aglio, 2 rametti di prezzemolo, olio di oliva cl 8, sale.
Tempo di cottura: 50 minuti nel forno a 150°.

Pulire le seppie lasciandole intere (v. «Seppia, come prepararla», a p. 404).
Ungerle di olio di oliva e cospargerle di prezzemolo e aglio tritato.
Tagliare le patate a fette e rigirarle in due cucchiai di olio di oliva.
Ungere del rimanente olio di oliva una larga teglia e sistemarvi le seppie e le patate in un solo strato. Salare e coprire perché le seppie non incrudiscano; si può adoperare la leccarda del forno come coperchio. Infornare in forno già caldo e girare di tanto in tanto. Quando le seppie risultano cotte toglierle dal forno lasciandovi le patate a brunire e rosolare. Le seppie surgelate pulirle e cucinarle ancora un poco dure di ghiaccio. Dopo cotte farle insaporire lasciandole qualche minuto nella stessa teglia di

cottura in forno a calore moderato.

Seppioline al vino di Roma

Per 4 porzioni: seppioline fresche o surgelate kg 1.200, vino bianco dl 1 ½ , 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 1 ora.

Pulire le seppie ma non spellarle (v. «Seppia, come prepararla» a p. 404). Tagliare a liste la sacca e in due i tentacoli nel senso della lunghezza.
In una pentola versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio a fettine sottili. Rigirarvi le seppioline su fuoco molto moderato quindi versare il vino, coprire e fare cuocere. Se durante la cottura il vino si asciuga del tutto, aggiungervi qualche cucchiaiata di acqua bollente perché le seppie non si secchino.
Le seppie piccoline si cuociono in un'ora; se più grandi sarà necessario tenerle altri 20 minuti sul fuoco. Salare e servire asciutto con insalata verde.
Se le seppie sono surgelate pulirle quando sono ancora un poco dure di ghiaccio; cucinarle e a fine cottura farle insaporire nel loro sugo.

Seppie con piselli alla romana

A Roma usano unire i piselli a diverse qualità di pesci. Vecchia è la tradizione che li unisce alle seppie. Vi sono ricette di seppie ripiene di piselli, altre contornate di questo legume e ancora con l'aggiunta del pomodoro.

Per 4 porzioni: seppioline fresche o surgelate g 800, piselli in scatola g 300, pomodori pelati g 300, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, burro g 30, sale.
Tempo di cottura: 1 ora per le seppioline, 1 ora per i piselli.

Pulire le seppie; tagliare a liste la sacca e in due i tentacoli nel senso della lunghezza (v. «Seppia, come prepararla», a p. 404).
In una pentola versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio tritato. Aggiungervi le seppie e rigirarle su fuoco moderato un paio di minuti.
In un tegamino a parte cuocere per un minuto i pomodori con un cucchiaio di olio di oliva e versarlo nella pentola con le seppie. Salare, coprire e mantenere una cottura moderata per il tempo indicato aggiungendo qualche cucchiaiata di acqua bollente se risulta necessario. Rendere asciutto.
A parte cuocere i piselli sgocciolati con un bicchiere e mezzo di acqua, 1 cipolla affettata, 30 grammi di burro e il sale necessario. Farli asciugare, quindi passarli nella pentola con le seppie cotte e fare insaporire il tutto un paio di minuti.
Se le seppie sono surgelate, pulirle ancora lievemente dure di ghiaccio. Sciacquarle e attendere che si scongelino del tutto per cucinarle come quelle fresche.

Seppie con spaghetti alla napoletana

La seppia è il mollusco che conferisce alla pasta un gusto particolare perché, oltre ad essere saporito, è anche raffinato.

Per 4 porzioni: seppioline fresche o surgelate g 800, spaghetti g 280, pomodori maturi g 500, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 8, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

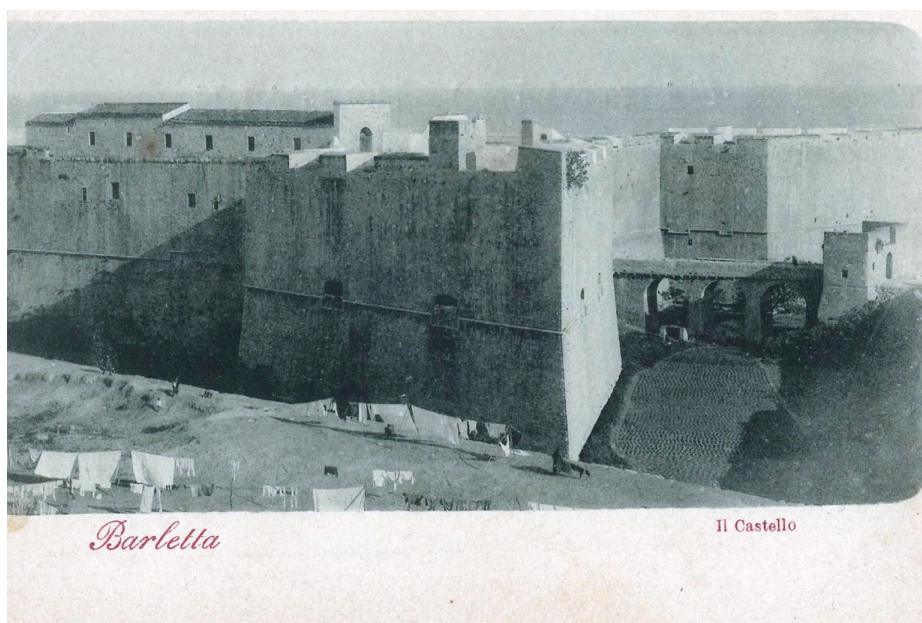
Pulire le seppie lasciandole intere (v. « Seppia, come prepararla», a p. 404).
In una pentola versare 8 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio tagliato a fettine. Quando diventa di colore bruno, allontanare dal fuoco e unire le seppie; rigirarle un paio di minuti su fuoco moderato. Aggiungere i pomodori a pezzetti, coprire bene e fare cuocere. Durante la cottura a fiamma moderata girare di tanto in tanto e giudicare se risulta necessario aggiungere qualche cucchiaiata di acqua bollente per ottenere un fondo cottura asciutto al punto giusto. Salare e trasferire le seppioline cotte in un piatto con un terzo del loro sugo. Il rimanente condimento servirà per condire gli spaghetti lessati al dente. Servire quindi la pasta per un primo piatto.
Riscaldare le seppioline unendo al terzo del sugo conservato un cucchiaio di acqua e contornarle con la «Scarola con capperi e olive» (v. a p. 798).
Se le seppioline sono surgelate, ricordarsi che dopo scongelate perdono 200 grammi ogni chilo e che risultano buone e tenere le seppie con pelle nera. Pulirle e cucinarle quando sono ancora lievemente dure di ghiaccio. Alla fine della cottura farle insaporire nel loro sugo dato che non hanno avuto modo di rosolare all'inizio.

Seppie ripiene di Munzù

Si chiamava Peppino quel Munzù napoletano che mi spiegava che anche i pesci, come le carni, vanno rosolati prima di cucinarli, che il risotto del golfo di Napoli va preparato con l'aglio e non con la cipollina per valorizzare l'umore intenso del pesce di scoglio, che 1e insalate di mare vanno condite con vino e limone e non con olio di oliva...E mi raccontava che i ricci femmina si riconoscono perchè si ricoprono di alghe, che i cavallucci marini una volta legatisi con la coda alla loro compagna non si staccano più (come avviene oggi dopo i matrimoni !..).

Per 4 porzioni: seppioline fresche o surgelate g 700, tonno sott'olio sgocciolato g 100, olive nere g 90, 1 mazzetto di prezzemolo tritato, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 1 ora.

Come si raccomanda per tutte le ricette di seppie, procurarsi questi molluschi con la pelle. Pulirli e lasciare intera la sacca (v. «Seppia, come prepararla», a p.404). Tagliare a pezzetti 2/3 dei tentacoli più piccoli e rosolarli in un cucchiaio di olio di

oliva per un paio di minuti.
In una terrina amalgamarli al prezzemolo tritato, al tonno sgocciolato e tritato e alle olive snocciolate e tritate. Mettere questo ripieno nelle seppie e chiudere la parte aperta della sacca con uno stecchino di legno. Disporre le seppie così riempite e i pochi tentacoli rimasti in una pentola con 4 cucchiai di olio di oliva e l'aglio a fettine, ben vicine tra loro, in un solo strato. Coprire e fare insaporire su fuoco moderato. Dopo una decina di minuti, prima che le seppie si secchino, versarvi un bicchiere di acqua che bolle a parte e continuare la cottura fino a quando i molluschi risultano morbidi. Salare e servire col fondo cottura saporito, eventualmente allungato con qualche goccia di acqua calda. Accompagnare col «Riso alla Creola» (v. a p. 327).
Se le seppie sono surgelate pulirle quando sono ancora un poco dure di ghiaccio, sciacquarle e attendere che perdano tutta l'acqua della loro conservazione in ghiaccio. Cucinarle come quelle fresche senza sciacquarle oltre.

Seppie ripiene della Puglia

Stuzzicanti e saporose per il caratteristico ripieno pugliese.

Per 4 porzioni: seppie fresche o surgelate g 800 , capperi salati g 40, olive nere g 60, 1 spicchio di aglio, pane grattugiato g 60, vino bianco cl 5, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 20 minuti.

Pulire le seppie e lasciarle intere (v. «Seppia, come prepararla», a p. 404).
Preparare il ripieno amalgamando al pane grattugiato i capperi lavati e tritati, le olive snocciolate e tritate e pochi pezzettini di aglio; mettere questo composto nelle seppie. Ungere di abbondante olio di oliva una piccola teglia; disporvi le seppie in un solo

strato e coprirle dell'olio rimanente. Coprire bene la pentola e cuocere a fuoco moderato salando. Bagnare col vino e, quando questo è evaporato, con un bicchiere colmo di acqua che bolle a parte.
Servire asciutto contornando con le «Biete con broccoli» (v. a p. 811).
Se si gradisce acquistare le seppie surgelate, procurarsele con la pelle. Pulirle e cucinarle ancora lievemente dure di ghiaccio e regolarsi per l'acqua da aggiungere perché fuoriuscirà l'acqua della loro refrigerazione.

Seppie di Margherita di Savoia

Le saline di Margherita di Savoia offrono allo sguardo le enormi vasche che sono lungo l'estesa spiaggia; esse sono lì ad attendere fiduciose la completa vaporizzazione del mare che raccolgono, per mostrare nei caldi mesi estivi, l'affascinante distesa bianca di sale marino.
Chiamate Saline di Barletta, risalgono al III secolo a. C.; quindi nel 1879, in omaggio alla prima Regina d'Italia, furono chiamate Saline di Margherita di Savoia. Una teleferica lunga 13 chilometri collega le saline al porto di Barletta e sono annessi impianti per la raffinazione dei sali. Oggi le saline sono distese parallelamente alla vasta area (di 5 x 20 Km.) della costa a Nord della stazione balneare Margherita di Savoia, cittadina tra Manfredonia e Barletta divenuta importante centro di produzione del sale. Le saline infatti sono le più notevoli d'Italia.
Il mito ci dice, come si accenna nei "Cicci cotti di Lucera" alla pagina 940, che Diomede fondò alcune città quando arrivò , dopo la guerra di Troia, sulla costa della Daunia (in Puglia). Salapia fu una delle più importanti città da lui fondate, vicino al fu lago Salpi che avrebbe raccolto le saline.
Importanti reperti archeologici sono stati trovati tra Siponto e Margherita di Savoia come le stele sepolcrali. Sono lastre di pietra su cui i Romani incidevano figure umane così perfettamente rappresentate da lasciare su queste tombe una perfetta descrizione degli usi e costumi di questo antico popolo dauno.

Per 4 porzioni: seppie fresche o surgelate g 900, pomodori maturi g 300, 1 spicchio di aglio, capperi salati g 25, olio di oliva cl 4, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

Le seppie di Manfredonia sono dolci e tenere. Pulirle e tagliarle a mezze fette romboidali. (v. «Seppia, come prepararla», a p. 404).
Rosolarle nei 4 cucchiai di olio di oliva con l'aglio a fettine. Aggiungere i pomodori a pezzettini, coprire bene e cuocere su fuoco moderato. Se durante la cottura risulta necessario, aggiungere una tazzina di acqua bollente.
A fine cottura salare, unirvi i capperi e servire umido con i crostini.
Se le seppie sono surgelate acquistarle non spellate e ricordarsi che dopo scongelate perdono 200 grammi al chilo. Pulirle e cucinarle ancora un poco dure di ghiaccio;

farle quindi insaporire nel loro sugo alla fine della cottura.

Seppie di Molfetta

Per 4 porzioni: 12 seppioline g 800, pomodori maturi g 250, parmigiano grattugiato g 50, pane grattugiato g 80, prezzemolo tritato q. b., olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 170°.

Procurarsi seppioline piccole e uguali tra loro. Pulirle lasciandole intere senza staccarne i tentacoli (v. «Seppia, come prepararla», a p. 404).
Quindi fare alla sacca un taglietto laterale in lunghezza per pulirle e per infilarvi il ripieno. Riempire ciascuna seppiolina di un pezzetto di pomodoro, un poco di parmigiano grattugiato, prezzemolo tritato e pane grattugiato.
Ungere una piccola teglia da tavola di olio di oliva e cospargerla di pezzetti di pomodoro. Disporvi sopra le seppioline ben aderenti tra loro, in un solo strato, salarle e coprirle di altri pezzetti di pomodoro e del rimanente olio di oliva. Coprire la teglia e passarla in forno già caldo. Dopo una decina di minuti smuovere le seppioline con una paletta perché non si attacchino al fondo ma senza girarle. Se durante la cottura moderata risulta necessario, aggiungere qualche cucchiaiata di acqua che bolle a parte. Servire accompagnando con «Cavolfiore per contorno» (v. a p. 806).
Se le seppioline sono surgelate pulirle e cucinarle quando sono ancora un poco dure di ghiaccio.

Seppie con le lagane

Molto saporose, dal gusto particolare offrono un primo ed un secondo piatto caratteristici della Puglia.

Per 4 porzioni: seppie fresche o surgelate g 800, pomodori pelati g 400, 1 cipolla, olio di oliva cl 5, lagane pugliesi (o tagliatelle all'uovo) g 250, sale e pepe.
Tempo di cottura: 1 ora e 10 minuti.

In una pentola imbiondire la cipolla affettata sottilmente in 5 cucchiai di olio di oliva.
Pulire le seppie lasciandole intere (v. «Seppia, come prepararla», a p. 404) e unirle nella pentola con la cipolla per insaporirle; smuoverle delicatamente con una paletta perché non si attacchino al fondo.
Aggiungere i pomodori pelati, coprire e fare cuocere a fuoco moderato. Se durante la cottura risulta necessario, versare qualche cucchiaiata di acqua bollente; salare e pepare. Le seppioline piccole richiedono soltanto un'ora di cottura e poca acqua; se i molluschi sono più grandi sarà opportuno versare un bicchiere di acqua bollente e tenerle sul fuoco più tempo.
Preparare le lagane come indica la ricetta «Pasta per lagane di Puglia e Basilicata», a p. 117) oppure acquistare le tagliatelle in confezione. Lessarle e condirle con 2/3 del

sugo delle seppie cotte, senza l'aggiunta del caratteristico pecorino che priverebbe la pasta del profumo delle seppie.
Riscaldare i molluschi nel sughetto rimanente allungato con due cucchiai di acqua e contornarli con le «Cipolline selvatiche arrostite» (v. p. 801).
Se le seppie sono surgelate, sceglierle con la pelle, pulirle e cucinarle ancora un po' dure di ghiaccio. A fine cottura farle insaporire nel loro sughetto.

Seppie della penisola del Salento

La Penisola del Salento è la parte estrema nel Sud della Puglia; si differenzia da altre località pugliesi per la struttura della sua crosta terrestre che e' lievemente carsica.
Gli Iapici, che vivevano in Puglia verso il X secolo a. C., si suddivisero in Dauni (le genti del Nord, l'odierna Capitanata), in Peucezi (quelli del Centro, la odierna Terra di Bari) e in Messapi (gli abitanti del Sud, l'odierna Terra di Otranto o Penisola del Salento).
Come è accennato in "Pesce di mandorle di Lecce", la Capitale (Lecce) ha conferito a tutto il Salento i simboli caratteristici non soltanto del carattere feudale monarchico acquisito lungo il corso dei secoli dai Regni dei Normanni, Svevi, Aragonesi.... ma anche dell'individualità del "Barocco leccese".
Altre particolarità di questa Regione sono i Trulli descritti in "Zuppa di pesce di Brindisi" alla pagina 516. Essi raggiungono nelle Murge un aspetto caratteristico, una perfezione di costruzione particolare che fa acquisire a quelle zone un paesaggio da fascino. Alberobello è il paese più caratteristico per il loro sviluppo; Martina Franca, di stile barocco sia nelle case civili che nelle sacre, è all'orlo estremo dei Trulli e Fasano, graziosa cittadina agricola, è situata ai piedi delle Murge, quell'altopiano tutto candido di Trulli. E così nella selva del Fasano tutte le villette sono ispirate ai Trulli.

Per 4 porzioni: seppie fresche o surgelate g 900, pomodori maturi g 200, caciocavallo g 60, vino bianco cl 3, pane grattugiato g 20, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 20 minuti.

Pulire le seppie lasciandole intere (v. «Seppia, come prepararla», a p. 404). Staccare i tentacoli dal corpo e tagliuzzarli.
Imbiondirli in due cucchiai di olio di oliva con uno spicchio di aglio tritato. Trasferirli in una terrina insieme al caciocavallo a pezzettini e al pane grattugiato. Riempire la sacca delle seppie di questo ripieno.
Versare in un piccolo tegame o in una padella due cucchiai di olio di oliva, i pomodori a pezzetti, uno spicchio di aglio tritato e il sale necessario.
Disporvi sopra le seppie in un solo strato e coprire bene.
Cuocere su fuoco moderato scuotendo di tanto in tanto il tegame perché le seppie non si attacchino al fondo. Durante la cottura bagnare con 3 cucchiai di vino e, se risulta

necessario, con mezzo bicchiere di acqua che bolle a parte. Servire contornando con 1'«Insalata di cipolle selvatiche» (v. a p. 845).
Se si gradisce acquistare le seppie surgelate, ricordarsi che è bene che abbiamo la pelle e che dopo scongelate perdono 200 grammi circa al chilo.
Pulirle e cucinarle ancora un poco dure di ghiaccio.

Seppie in pilaf

Piatto completo, dolce e saporito.

Per 4 porzioni: 12 seppioline fresche o surgelate kg 1, riso superfino g 350, 4 pomodori maturi, vino bianco cl 6, 1 spicchio di aglio, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 20 minuti.

Pulire le seppie (v. «Seppia, come prepararla», a p. 404). Non spellarle, tagliare la sacca a liste e poi a pezzi di 3 centimetri; dividere i tentacoli in due parti nel senso della lunghezza.
In una pentola versare 6 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi mezzo spicchio di aglio tritato insieme alle seppie tagliuzzate.
Quando il fondo cottura risulta asciutto, versarvi un bicchiere di acqua che bolle a parte, coprire e fare cuocere a fuoco moderato salando. Alla fine della cottura trasferire le seppie in un piatto. Nel fondo cottura rimasto nella pentola versare 3 cucchiai di acqua e farla bollire un attimo.
Cuocere il riso rosolandolo in una pentola in 3 cucchiai di olio di oliva e l'altro mezzo spicchio di aglio tritato. Dopo un paio di minuti versarvi in due riprese il vino e farlo asciugare. Aggiungervi i pomodori a pezzettini e rigirarli col riso sul fuoco moderato quindi unire 2/3 del sugo delle seppie rimasto in pentola ed anche qualche pezzettino di seppia. Rigirare, insaporire il tutto e continuare una cottura a risotto versando a poco a poco un altro bicchiere e mezzo di acqua che bolle a parte. Salare, rendere asciutto il riso e quando risulta cotto al dente sistemarlo in un piatto rotondo e piano da portata formando un vuoto nel centro.
Riscaldare le seppie col terzo di sugo rimasto e metterle col loro condimento nel mezzo del riso. Servire come piatto unico accompagnando con finocchi lessati e conditi con olio e limone.
Se le seppie sono surgelate, devono avere la pelle nera. Pulirle e cucinarle ancora un poco dure di ghiaccio. Alla fine della cottura farle insaporire nel loro fondo cottura quindi passarle in un piatto e allungare il fondo con i 3 cucchiai di acqua consigliata.

Gambero, come prepararlo

Il Gambero viene da “Gambărus” e questo dal greco “Xammapos. È un crostaceo dei Decapodi e vive nei fiumi e nei mari. Ha un involucro durissimo, 3 paia di mascelle nella bocca, 2 grandi pinze e 4 paia di zampe propriamente dette. Sua caratteristica è

di camminare e nuotare sia di lato che indietro oltre che in avanti. Vi è il gambero comune, grigio che raggiunge i 6 centimetri, il gamberone degli scogli che raggiunge i 10 centimetri, il gambero imperiale dal guscio bruno con sfumature rossastre che raggiunge i 20 centimetri. Questo gambero è detto nel Napoletano «Mazzancoglio». Quello grigio e quello imperiale dopo cotti assumono un colore rosso vivo.
Per cucinare il gambero intero e presentarlo per contornare una bella preparazione, lasciarlo intero, privarlo solo delle zampe e friggerlo senza farina. Risulta di un bel colore e il commensale lo sguscerà da sé nel proprio piatto. Eventualmente prima di friggerli o lessarli togliere loro l'intestino rappresentato dal budellino nero che si trova a metà della parte caudale. Infilando la punta di un coltellino sotto il budellino, si tira con facilità tutto l'intestino.
Per cucinare il gambero senza testa e friggerlo, premere con due dita all'altezza del collo e quindi tirarne la testa. Strapparne anche le zampe e tirar via il budellino.
Per sgusciare il gambero prima di cuocerlo o dopo cotto conviene farlo dalla parte superiore. Infilare la punta delle forbici dopo la testa e tagliare il guscio fino alla coda. Staccarlo quindi sia verso destra che verso sinistra delicatamente.
Il gambero va sgusciato dopo che è stato privato della testa e delle zampe.
Vi sono gamberi con bei colori a fasce rosse e con questo sistema si riesce a non privarli di questa parte di polpa colorata. Per il gambero surgelato, è preferibile acquistarli con guscio; vedi anche “Pesce surgelato” a p. 35.

Gamberi al burro brunito

Raffinati e saporiti possono ornare bene un buffet.

Per 4 porzioni: gamberi senza testa g 400, burro g 75, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti a padella.

Privare i gamberi delle zampe e del guscio (v. ricetta precedente «Gambero, come prepararlo»). Procurarsi piccoli stecchini di legno e infilare in ciascuno due gamberi a cerchio in modo che lo stecchino entri in due parti di ciascun gambero.
In una padella mettere il burro e quando risulta caldo friggervi i gamberi girando gli spiedini dai due lati, su fuoco vivace e riempiendo la padella in un solo strato.
Disporli sul piatto da portata, salarli e servirli caldi o a temperatura ambiente.
Se i gamberi sono surgelati pulirli quando sono ancora un poco duri di ghiaccio. Attendere che sgocciolino bene, quindi sgusciarli e prepararli come quelli freschi senza sciacquarli.

Gamberi con uova sode e ruchetta

E un gradevole secondo piatto estivo.

Per 4 porzioni: gamberi senza testa freschi o surgelati g 400, 4 uova sode, ruca pulita

g 60, 1 limone, burro g 50, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 3 minuti per i gamberi.

Lessare i gamberi in poca acqua salata con mezza scorza di limone. Dopo 3 minuti di bollore, allontanare dal fuoco e lasciare i gamberi nella loro acqua calda per una decina di minuti. Privarli delle zampe, sgusciarli e privarli del budellino (v. «Gambero, come prepararlo» in 2 ricette precedenti).
In una padella mettere il burro e renderlo lievemente brunito. Rigirarvi i gamberi per 2 minuti su fuoco moderato. Lavare la ruca, condirla con tre cucchiai di olio di oliva, il succo di un limone intero e un poco di sale e adagiarla in un piatto rotondo da portata. Sistemare sopra la ruca le uova sode tagliate in due nel senso della lunghezza, con la parte rossa del tuorlo in evidenza. Versare sulle uova gocce del fondo cottura dei gamberi riscaldato. Tutt'intorno al bordo del piatto, accostati alla ruchetta, sistemare i gamberi e servire.
Se i crostacei sono surgelati, lessarli quando sono ancora un poco duri di ghiaccio e proseguire per la cottura come per quelli freschi.

Gamberi con purè di patate

Delicato secondo piatto, con un purè insaporito dell'umore del gambero.

Per 4 porzioni: gamberi sgusciati freschi o surgelati g 360, vino bianco dl 1, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 6, sale. Per il purè di patate: patate kg 1, latte dl 2, burro g 80, sale.
Tempo di cottura: 4-5 minuti per i gamberi, 20 minuti per il purè.

In una padella versare 6 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio tritato finemente. Aggiungervi i gamberi sgusciati e cucinarli per 2-3 minuti su fuoco medio. Versarvi il vino in due riprese, salare e attendere che il vino evapori ma non fare asciugare troppo i gamberi.
Preparare il purè come indica la ricetta «Purè di patate», a p. 176 e distenderlo morbido e caldo sopra un piatto da portata. Distribuire i gamberi col loro sughetto, su tutta la superficie del purè e servire caldo.
Se i gamberi sono surgelati sciacquarli, attendere che si scongelino, non sciacquarli oltre e sgusciarli. Cucinarli quindi come quelli freschi.

Gamberoni all'insalata

Gradevole secondo piatto. L'amalgama con la carota e l'assenza dell'olio di oliva fanno risultare pregiate le carni del gamberone.

Per 4 porzioni: 28 gamberoni freschi o surgelati g 800, 2 carote gialle, 1 limone, 1 lattuga, vino bianco cl 6, olio di oliva cl 5, sale.

Tempo di cottura: 4 minuti per i gamberoni.

Pulire i gamberoni e metterli interi in poca acqua salata, con mezza scorza di limone. Dopo 4 minuti di cottura allontanare dal fuoco e lasciare i gamberoni nella loro acqua per altri 10 minuti. Sgocciolarli, privarli della testa, sgusciarli e privarli dell'intestino (v. «Gambero, come prepararlo», a p. 413).
Lavare la lattuga, tagliarla a pezzi grossi e condirla con 5 cucchiai di olio di oliva e il sale. Adagiarla in un piatto rotondo da portata.
In una terrina versare 6 cucchiai di vino bianco non acre, il succo di un limone e un poco di sale. Amalgamarvi le carote lessate in poca acqua salata e poi tagliate a fettine sottili e sistemarle sulla lattuga nel piatto. Nello stesso condimento di vino e limone usato per le carote rigirare i gamberoni. Condirli bene e distribuirli sull'insalata; versare infine il rimanente condimento sui gamberoni e servire.
Se i gamberoni sono surgelati pulirli quando sono ancora un po' duri di ghiaccio, sciacquarli velocemente e lessarli con testa e zampe. Proseguire come per quelli freschi.

Gamberoni alla creola

Il gradevole gusto della polpa del gamberone unito al riso conferisce raffinatezza alla portata. Bianco il riso, rosso il gamberone ,verde il prezzemolo è la fantasia di colori della bandiera italiana riportata sulla tavola.

Per 4 porzioni: gamberoni grandi freschi o surgelati g 750, 1 limone, ½ mazzetto di prezzemolo, burro g 20, sale. Per il riso alla creola: riso superfino g 200, burro g 60, acqua L. ½ , sale g 12.
Tempo di cottura: 6 minuti per i gamberoni, 3-4 minuti nel forno a 180° per il riso.

Preparare il riso come indica la ricetta «Riso alla creola» (v. a p. 327). Trasferirlo in una teglia da tavola del diametro di 20 centimetri unta di burro. Spolverizzare su tutta la superficie del riso il prezzemolo tritato.
Lessare i gamberoni interi in poca acqua salata con mezza scorza di limone.
Farli cuocere soltanto per 6 minuti e farli raffreddare nella loro stessa acqua. Privarli della testa, pulirli e sgusciarli (v. «Gambero, come prepararlo», a p. 413) e mantenerli al caldo coperti di un poco della loro acqua di cottura.
Mettere in forno già caldo il riso così preparato e contarne i 4 minuti di cottura da quando si intravedono bollicine di cottura al bordo della teglia.
Tolta dal forno la portata di riso, coprirla totalmente di gamberoni caldi e grondanti del loro umore. Sistemarli lievemente incastrati nel riso a cerchi concentrici iniziando dal centro fino al bordo. Servire caldo oppure a temperatura ambiente.
Se i gamberoni sono surgelati, sciacquarli e lessarli ancora lievemente duri di ghiaccio. Quindi procedere come per quelli freschi.

Aragosta, come prepararla

La aragosta viene al latino “Locusta”. È un crostaceo dei Decapodi che viene pescato e allevato nei vivai per le sue carni squisite. L'aragosta pregiata non deve superare i 40 centimetri di lunghezza.
Vive sui fondali rocciosi; possiede due lunghe antenne e zampe.
Per cucinare l'aragosta abbiamo il barbaro sistema di mettere a bollire viva la poverina, perché in questo modo le sue carni non si sciupano.
Legarla quindi (già morta suggerirei) sopra una tavoletta di legno della sua misura per non fare piegare su se stessa la... martorizzata e immergerla in un brodetto di pesce che bolle. Appena cotta farla raffreddare nello stesso liquido di cottura e servirla a temperatura ambiente.
Per dividere l'aragosta in due metà fare un taglio sul centro del dorso per tutta la lunghezza del corpo. Per privarla della corazza fare 2 incisioni parallele sulla membrana sottostante dal capotorace alla coda.
La coda delle aragoste piuttosto grandi va tagliata in medaglioni; quella delle aragoste piccole può restare unita al corpo.

Aragosta arrostita

Per 4 porzioni: 2 aragoste (ognuna di g 600), olio di oliva cl 6. Per la salsa: 3 uova sode, pasta di senape g 25, 2 limoni, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti in acqua bollente, 15 minuti sulla graticola ogni aragosta.

Lessare le aragoste in acqua salata che bolle (v. ricetta precedente «Aragosta, come prepararla»). Tagliarle quindi in due parti nel senso della lunghezza e ungerle di olio di oliva. Sopra una graticola già riscaldata porre due metà di una aragosta per volta e farle cuocere su fuoco moderato smuovendole con una paletta dopo una decina di minuti. Girarle perché cuociano anche dall'altro lato.
Fare la salsa come indica la ricetta «Salsa gialla per crostacei» (v. a p. 73).
Servire le aragoste calde accompagnate dalla salsa in salsiera e da una insalata verde.

Pesce palombo, come prepararlo

Il pesce palombo appartiene agli squali; è della famiglia del Triachidi. Vive nei mari europei profondi e di scoglio; questi ultimi hanno carni più apprezzate.
La sua lunghezza raggiunge anche i due metri, la sua forma è tondeggiante per cui generalmente viene venduto a trance o a filetti e questo ne rende facile la preparazione. Le sue carni (forse perché di pesce vorace) hanno un forte sapore e risultano molto indicate nelle zuppe in cui vi siano altre varietà di pesci.
Per la preparazione del Pesce palombo surgelato, vedi anche «Pesce surgelato», a p. 35.

Pesce palombo in umido

Piatto dal sugo saporito perché le carni del pesce palombo conferiscono molto gusto.

Per 4 porzioni: trance di pesce palombo fresche o surgelate g 600, pomodori pelati g 200, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 5, zucchero g 10, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 25 minuti.

In una padella rosolare l'aglio a fettine in 4 cucchiai di olio di oliva. Porvi le trance e cuocerle scoperte fino a quando si asciugano e imbiondiscono lievemente.
In un pentolino cucinare i pomodori con uno spicchio di aglio a fettine, un cucchiaio di olio di oliva et il sale necessario per 10 minuti. A fine cottura aggiungere un cucchiaino raso di zucchero. Porre questa salsetta nella padella in cui sono le trance cotte, coprire e fare insaporire su fuoco moderato per 2-3 minuti.
Servire umido accompagnando con crostini.
Se le trance sono surgelate, ricordare che il pesce quando viene scongelato perde di peso. Cucinarle come quelle fresche mettendole in padella non del tutto scongelate ma ancora un poco dure di ghiaccio e farle cuocere qualche minuto in più per farle asciugare del tutto.

Pesce palombo impanato

Il pesce palombo viene ingentilito nel suo forte gusto con la preparazione di questa buonissima cotoletta.

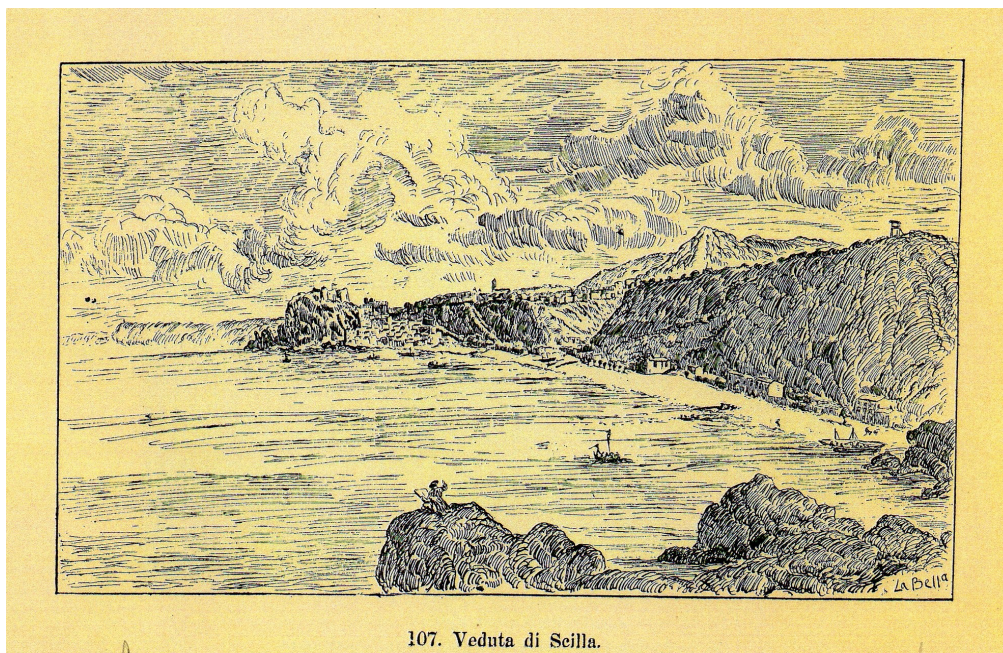
Per 4 porzioni: trance di pesce palombo g 550, pane grattugiato g 80, olio di oliva cl 6, 2 limoni, sale.
Tempo di cottura: 6 minuti a padella.

Tagliarle le trance in mezze fette uguali tra loro e impanarle comprimendovi bene il pane grattugiato sui due lati. Friggerle in 6 cucchiai di olio di oliva su fuoco moderato girandole dopo 3 minuti di cottura.
Salarle e servirle con spicchi di limone ed insalata verde.
Se le trance sono surgelate sciacquarle, attendere che si scongelino del tutto, non sciacquarle oltre e cucinarle come quelle fresche.

Pesce spada, come prepararlo

Il nome Pesce spada viene dal greco “Xiphias glaudius”. Così chiamato perchè il pesce ha il muso prolungato in una spada tagliente di circa un terzo della lunghezza dell'animale. Il pesce può raggiungere i 5 metri e il peso di 500 chili.
In primavera abbandona il mare profondo e si avvicina alla costa per riprodursi.
È facile pulire questo pesce perché si vende a trance; privarlo solo del sangue

raggrumato che si trova vicino all'osso centrale e intaccare la pelle che si trova al bordo delle trance, in un paio di punti.
Per il Pesce spada surgelato, vedi «Pesce surgelato» a p. 35.

107. Veduta di Scilla.

Il Pesce spada è legato al fantastico mondo di Scilla e Cariddi perché in quel tratto di mare da secoli si pratica la caccia a questo pesce. Lunghe passerelle sulle barche da pesca danno l'opportunità al pescatore di corrervi sopra per potere lanciare l'arpione sul corpo dell'ignaro pesce spada.
Lo scoglio di Scilla si trova nello stretto di Messina, di fronte al tempestoso vortice Cariddi, entrambi estremamente pericolosi per i naviganti.
Fu... Enea, l'eroe scampato alla Guerra di Troia (1200 a. C. e durata 10 anni) che, dopo aver vagato per il mare Egeo e poi per lo Ionio, si fermò sulle coste dell'Epiro. Passò in Sicilia e vide da lontano Scilla, il mostro dalle 12 braccia, 6 colli, 6 occhi. Un tempo Scilla era una bella ninfa amata dal pescatore Glauco; fu mutata in mostro dalla maga Circe per ordine di Venere che ne era gelosa. E Glauco vide poi i pesci da lui pescati, risuscitare. Sentì il desiderio di gettarsi in mare, si tuffò e trovò nell'abisso il dio Oceano che lo tramutò in dio marino.
Enea intanto, protetto dalla madre Anchise, riuscì a sbarcare sulle sponde del Tevere per adempiere la missione e fondare Roma, come accennato in “Abbaccchio di Roma alla cacciatora” p. 616.

Pesce spada arrosto

Come molti altri pesci arrostiti, è squisito; risulta morbido e tenero.

Per 4 porzioni: 4 trance di pesce spada fresco o surgelato g 750, 2 limoni, olio di oliva cl 2, sale.

Tempo di cottura: 7 minuti ogni trancia.

Intaccare in un paio di punti la pelle intorno a ciascuna trancia di pesce.
Porre sulla piastra già riscaldata una trancia di pesce ben unta di olio sui due lati e non smuoverla per 4 minuti. Con una paletta staccarla dalla piastra e girarla; risulteranno evidenti le belle righe scure della cottura arrosto. Finire quindi di cuocerla per altri 2-3 minuti su fuoco medio. Trasferirla in piatto, salarla e ripetere la stessa operazione con le altre trance. Servire caldo con spicchi di limone ed insalata verde. Se il pesce è surgelato, privare le trance del sangue prima che si scongelino, sciacquarle e attendere che perdano tutta l'acqua.
Non sciacquarle oltre e cucinarle come quelle fresche.

Pesce spada in umido

La cipollina conferisce il suo gusto particolare al pesce.

Per 4 porzioni: 4 trance di pesce spada fresco o surgelato g 800, olio di oliva cl 4, 1 cipolla g 150, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

In una larga padella versare 4 cucchiai di olio di oliva e unire la cipolla affettata sottilmente. Mettervi le trance del pesce pulite, salare, coprire e cuocere a fuoco moderato. A fine cottura la cipolla brunisce lievemente conferendo il suo umore. Servire accompagnando con le «Patate per buffet» (v. a p. 785).
Se le trance sono surgelate, privarle del sangue raggrumato intorno all'osso centrale quando sono ancora lievemente dure di ghiaccio.
Sciacquarle e farle scongelare del tutto, quindi cucinarle come quelle fresche.

Pesce spada indorato

II pesce spada ha un forte sapore e risulta ottimo quando viene fritto in olio di oliva, acquistando un sapore gradevole e raffinato.

Per 4 porzioni: trance di pesce spada sottili g 550, farina g 120, 2 limoni, olio di oliva cl 15, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti e mezzo ogni 3 pezzetti.

Scartare l'osso centrale delle trance, privarle della pelle e dividere ogni fetta in 4 parti. Sciacquare e infarinare i pezzi di pesce dopo averli lievemente appiattiti sul piano di lavoro.
Friggerli in olio caldo su fuoco vivace girando una volta i pezzi di pesce durante il tempo di cottura indicato. Trasferirli in un piatto da portata, salarli e servirli con spicchi di limone.

Accompagnarli col «Cavolfiore per contorno» (v. a p.806).
Se il pesce è surgelato, farlo scongelare del tutto prima di cucinarlo come quello fresco (v. "Pesce surgelato", p. 35).

Pesce spada alla mugnaia

Le fettine di pesce spada cotte e ricoperte di prezzemolo tritato, al contatto del burro brunito e del succo di limone, friggono e acquistano il caratteristico sapore della cottura alla mugnaia,

Per 4 porzioni: trance di pesce spada fresco o surgelato g 800, farina g 120, 1 limone, prezzemolo tritato q .b., burro g 30, olio di oliva cl 3, burro brunito g 40, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Dividere le trance del pesce a metà, privarle dell'ossicino centrale e infarinarle senza togliere loro la pelle. In una larga padella versare 3 cucchiai di olio di oliva e 30 grammi di burro e cuocervi su fuoco medio il pesce infarinato, salandolo e girandolo su ambo i lati. Quando le mezze fette risultano cotte, adagiarle su un piatto da portata e cospargervi del prezzemolo tritato fine e gocce di succo di limone.
In un pentolino mettere i 40 grammi di burro da brunire e quando diventa di colore tabacco chiaro versarlo a filo sulle trance di pesce spada. Queste al contatto del burro caldo versato sulle gocce di limone, acquistano il gusto particolare.
Servire il pesce con insalata verde.
Se il pesce spada è surgelato pulirlo ancora lievemente duro di ghiaccio e sciacquarlo. Attendere che si scongeli del tutto e cucinarlo come quello fresco.

Pesce spada con le rape

La verdura acquista il particolare e buon sapore del pesce che rimane di un gusto genuino.

Per 4 porzioni: trance di pesce spada fresco o surgelato g 800, broccoli puliti g 650, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Lessare al dente i broccoli in acqua salata. Pulire le trance del sangue e sciacquarle. Versare in una larga padella 5 cucchiai di olio di oliva e adagiarvi le trance del pesce, con l'aglio a fettine e il sale necessario.
Mettere tutt'intorno al bordo i broccoli. Coprire e cuocere a fuoco moderato girando la verdura ma non il pesce, che rimanga bianco nella parte superiore. L'umore del pesce e della verdura sono sufficienti a mantenere umida la padella.
Se risulta necessario versarvi un paio di cucchiai di acqua.
Se le trance sono surgelate, farle scongelare prima di cucinarle come quelle fresche.

Pesce spada in agro

Per 4 porzioni: trance di pesce spada fresco o surgelato g 800, 4 pomidorini maturi, 2 spicchi di aglio, aceto cl 4, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Versare un paio di cucchiai di olio di oliva in una larga padella e adagiarvi le trance di pesce private del sangue e sciacquate. Salarle, aggiungervi l'aglio a fettine, altri 3 cucchiai di olio di oliva e 4 di aceto. Coprire e cuocere a fuoco moderato.
A metà cottura unire i pomidorini tagliati in due e girare le fette che con l'aceto sono diventate brune. Servire caldo con la «Lattuga romana alla napoletana» (v. a p. 787).
Se il pesce è surgelato, privarlo del sangue appena viene liberato delle sfoglie di ghiaccio, sciacquarlo e metterlo in padella ancora un poco duro. Cuocerlo un paio di minuti in più perché risulti del tutto asciutto.

Pesce spada alla Julienne

In Francia il grande cuoco Jean Julien nel 1785 creò una minestra fatta di diverse verdure tagliate molto sottili che venne chiamato «Consommé Julien». Da allora è rimasto usuale il termine «alla Julienne» per intendere gli ingredienti tagliati molto finemente.

Per 4 porzioni; trance di pesce spada fresco o surgelato g 800, carote pulite g 100, 1 gambo di porro, 1 gambo i sedano, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Ungere una larga padella con due cucchiai di olio di oliva.
Affettare a piccole e sottili liste le carote, il porro, il sedano e metterli nella padella. Sistemarvi sopra le trance di pesce pulite del sangue e sciacquate. Aggiungere l'aglio a fettine sottili, il sale e altri 3 cucchiai di olio di oliva. Coprire bene e cuocere su fuoco moderato. Rigirare le verdure ma non il pesce per non sciuparne l'aspetto. Servire calde le trance contornate dalla julienne.
Se il pesce è surgelato, privarlo del sangue appena si staccano le sfoglie di ghiaccio che lo ricoprono. Sciacquarlo e attendere che si scongeli per prepararlo come quello fresco (v. «Pesce spada, come prepararlo», a p. 418).

Pesce spada alla francese

Raffinata e saporita ricetta con funghetti.

Per 4 porzioni: trance di pesce spada fresco o surgelato g 750, funghi champignon coltivati g 250, pomodoro cubettato g 150, 1 cipolla , vino bianco cl 3, olio di oliva e

burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per il pesce, 10 minuti per i funghi.

In una padella con l'olio di oliva e il burro rosolare le trance pulite del pesce spada per 3-4 minuti. Aggiungervi la cipolla a fettine sottili e farvela imbiondire. Quindi versarvi il vino, farlo asciugare e unire il pomodoro cubettato, il sale necessario e cuocere per altri 20 minuti, scoperto, girando le trance dall'altro lato. Sistemare il pesce su un piatto da portata con un poco del condimento. Nel rimanente sugo in padella mettere i funghi tagliati a fettine nel senso della lunghezza. Salarli, rigirarli, farli cuocere scoperti per una decina di minuti e servirli per contornare il pesce.
Se le trance sono surgelate, privarle del sangue appena si stacca la sfoglia di ghiaccio che le ricopre. Sciacquarle e attendere che si scongelino del tutto per cucinarle come quelle fresche.

Pesce spada in eccellente intingolo grossolano

Un amalgama alla buona che rende molto saporito il piatto di pesce.

Per 4 porzioni: trance di pesce spada fresco o surgelato g 600, 1 cipolla, patate g 350, melanzane pulite g 150, pomodori maturi g 200, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 25 minuti.

Privare le trance della pelle e dell'ossicino centrale.
Dividerle in piccoli rettangoli (n. 24). Di uguale misura tagliare le patate sbucciate, le melanzane e i pomodori. In una larga padella versare 5 cucchiai di olio di oliva e imbiondirvi la cipolla a fette. Quindi scartare la cipolla, unire le patate e rosolarvele per 5 minuti su fuoco medio. Aggiungere le melanzane e il pesce e fare cuocere 5 minuti scoperto. Aggiungere anche i pomodori e, sempre su fuoco medio e scoperto, terminare la cottura per gli altri 10 minuti necessari. Salare, rigirare e servire insieme i vari bocconi lasciando il grasso liquido nella padella.
Se il pesce è surgelato, pulirlo quando le sfoglie di ghiaccio vengono a staccarsi; sciacquarlo e attendere che si scongeli del tutto.
Prepararlo come quello fresco senza sciacquarlo oltre (eventualmente v. «Pesce spada, come prepararlo», a p. 418).

Pesce spada impanato

Fette dorate di pesce spada da condire con una salsetta di senape.

Per 4 porzioni: pesce spada a trance g 600, pane grattugiato g 50, olio di oliva cl 6, salsetta di senape q. b., sale.
Tempo di cottura: 15 minuti ogni 4 mezze fettine.

Privare le trance del pesce della pelle e dell'osso centrale, sciacquarle e dividerle in 8 mezze fettine. Impanarle facendo aderire fortemente il pane al pesce e cuocerle in olio caldo su fuoco moderato, girandole sui due lati durante il tempo di cottura indicato. Salarle e servirle con una salsetta di senape in salsiera e con insalata verde.
Se il pesce è surgelato, attendere che le sfoglie di ghiaccio che lo ricoprono si stacchino, quindi sciacquarlo e attendere che si scongeli del tutto per prepararlo come quello fresco senza sciacquarlo oltre.

Pesce spada a bagnomaria

E' un'antica e semplice ricetta calabrese che esalta il pesce nel suo genuino umore.

Per 4 porzioni: trance di pesce spada fresche o surgelate g 750, 2 carote, 2 spicchi di aglio, 2 limoni, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti.

Privare le trance della pelle e dell'osso centrale. Sciacquarle, dividerle in 4 fettine e cuocerle a bagnomaria: versare in un tegame che le contenga in un solo strato 3 cucchiai di olio di oliva. Adagiarvi le fette di pesce ben ravvicinate tra loro; coprirle con fettine di carote molto sottili e di aglio.
Coprire bene il tegame e poggiarlo su una pentola piena di acqua (appoggiarlo sul bordo della pentola, in modo che l'acqua bollendo non tocchi il pesce).
Fare quindi bollire l'acqua per 40 minuti, salare il pesce e servirlo con spicchi di limone. Accompagnarlo con le biete lessate in insalata.
Se il pesce è surgelato, privarlo del sangue appena si è liberato delle sfoglie di ghiaccio. Sciacquarlo e attendere che si scongeli del tutto, quindi prepararlo come quello fresco senza sciacquarlo oltre. (Eventualmnte v. “Bagnomaria”, p. 55.)

Pesce spada alla calabrese

Per 4 porzioni: 4 trance di pesce spada fresco o surgelato (ognuna di g 140), capperi salati g 25, olive nere g 30, pane grattugiato g 50, origano q. b., olio di oliva cl 5, sale. Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180°.

In una terrina mettere i capperi lavati e tritati, le olive snocciolate e tritate, un poco di origano, il pane grattugiato e due cucchiai di olio di oliva. Amalgamare e distribuire questo impasto sulle trance del pesce pulito.
Farlo aderire bene e sistemare le trance in una teglia unta con 3 cucchiai di olio di oliva. Quando il forno risulta caldo, introdurvi e il pesce e smuoverlo di tanto in tanto con una paletta perché non si attacchi al fondo della teglia.
Servire con le «Melanzane alla calabrese» (v. a p. 831).
Se le trance sono surgelate privarle del sangue prima che si scongelino del tutto, appena si sono liberate della sfoglia di ghiaccio. Attendere che si scongelino e

cucinarle come quelle fresche.

Pesce spada alla siciliana

A Palermo il Pesce spada è il vero signore della città. Durante le festività le famiglie ricevono parenti e amici e offrono pesce spada alla brace, in umido, impanato, gratinato, a involtino... I grandi atrii dei palazzi che portano agli ingressi degli appartamenti sono invasi del profumo di pesce penetrato nei grossi marmi della scalinata, nelle mura delle pareti, nelle volte...
Gli invitati sanno che il pranzo che li attende e' a base di Pesce spada (forse si augurano di trovare un gamberetto rosa, un polpo marrone, una spigola bianca). Ma il Pesce Azzurro è già dall'alba in quelle cucine ed ha occupato tutte le teglie rettangolari, saporito, proveniente da un mare fondo.

Per 4 porzioni: 4 trance di pesce spada fresco o surgelato(ognuna di g 140), olio di oliva cl 6, sale. Per il ripieno: capperi salati g 30, provolone piccante g 40, pane grattugiato g 35, 1 cipolla, olio di oliva cl 2.
Tempo di cottura: 12 minuti.

Oggi la trancia del pesce viene presentata piuttosto spessa.
Questa preparazione invece richiede 8 mezze fettine rotonde e sottili di pesce spada.
Con un paio di forbici privare ogni fetta dell'osso centrale e dividerla in due mezze fette. Togliere loro la pelle e renderle rotonde aprendole con un taglio trasversale lungo il loro spessore. Si ottengono così da due mezze fette, due fette più grandi, rotonde e sottili. Sistemare una fetta sull'altra e tra l'una e l'altra mettere il ripieno.
Imbiondire la cipolla affettata in due cucchiai di olio di oliva poi rigirarvi il pane grattugiato fino a quando risulta di colore biondo scuro. Allontanare dal fuoco, aggiungere i capperi lavati e tritati e il provolone a pezzettini. Amalgamare questo ripieno e distribuirlo tra due fettine di pesce comprimendo poi le due fettine tra loro.
Preparare in uguale modo le altre tre trance. Cucinare due preparazioni per volta in una padella con 2 cucchiai di olio di oliva. Dopo 5-6 minuti di cottura sollevarle con una paletta facendo attenzione che il ripieno non fuoriesca e girarle per farle cuocere dall'altro lato. Salare. Servire con insalata verde.
Se le trance sono surgelate, pulirle quando sono prive della sfoglia di ghiaccio che le ricopre. Sciacquarle e attendere che si scongelino per cucinarle come le fresche.

Tonno, come prepararlo

Il Tonno viene da “Thinnus”; è pesce degli Attintterigi. Lungo fino a 5 metri, azzurro sul dorso, è pregiato per le sue carni che sono state apprezzate fin dall'antichità per il loro potere nutritivo, sia fresche che conservate. Il tonno comune del Mediterraneo raggiunge i 200 chili di peso e i 3 metri di lunghezza. Il tonno Alalonga è molto pregiato, di colore azzurro argenteo può raggiungere i 500 chili. Così chiamato per la

sua ala molto lunga. Il tonno è un pesce migratore di mare aperto e vive in gruppo.
Viene pescato con speciali metodi. La «tonnara» è una trappola costituita da lunghe reti poste sott'acqua che formano come delle camere comunicanti.
In esse i tonni vengono attirati e nuotando da una camera all'altra finiscono nell'ultima, chiamata «della morte», che dopo l'entrata dei tonni viene chiusa. Le barche dei pescatori la circondano, la sollevano e le povere bestie, portate a galla, vengono arpionate con lunghe fiocine e uccise.
L'operazione è definita con il termine «mattanza».
Questo pesce viene venduto a trance e, come il pesce spada, è facile da preparare.
Per il tonno surgelato, v. «Pesce surgelato», a p. 35.

Tonno a polpettone all'uso antico

Antico perché lo faceva mia suocera, ma questo non significa che sia complicato prepararlo. Al contrario è semplice e buonissimo.

Per 4 porzioni: tonno in scatola sgocciolato g 150, polpa di vitella macinata g 250, prosciutto crudo g 50, capperi salati g 40. 1 uovo, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 cipolla, sale. Per contornare: ½ cavolfiore, 1 finocchio, 1 spicchio di aglio, aceto cl 3, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti.

Tritare con un coltello il tonno. Lavare e dividere in due i capperi.
In una terrina mettere la vitella macinata, il tonno, i capperi, un uovo, il sale necessario e amalgamare con le mani.
Impastare e formare un polpettone; racchiuderlo nelle fette di prosciutto.
Avvolgere intorno al polpettone una tela pulita e per non farla aprire cucirla con ago e filo e pochi punti lunghi. Porre il fagotto ottenuto in una pentola non troppo alta e coprirlo di acqua. Aggiungervi la carota, il sedano, la cipolla e farlo cuocere per il tempo indicato. Quando risulta freddo liberarlo della tela e adagiarlo in un piatto da portata tagliato in 8 fette.
In una insalatiera versare 3 cucchiai di olio di oliva e 3 di aceto; aggiungervi uno spicchio di aglio tritato fine e un poco di sale. Condire con questo intingolo il cavolfiore lessato al dente e reso a piccoli fiori, il finocchio crudo a liste piccole e strette e porre questa insalata intorno alle fette di polpettone.
Il profumo dell'aglio e il gusto dell'aceto legano con la pietanza bollita.

Tonno alla marinara

E' la classica e saporita cottura indicata per i tonni dei nostri golfi.

Per 4 porzioni: trance di tonno fresco o surgelato g 700, pomodori maturi g 500, olive nere g 50, capperi salati g 25, ½ mazzetto di prezzemolo tritato, 1 spicchio di aglio,

olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Pulire del sangue, sciacquare e fare sgocciolare le trance.
In una padella che le contenga in un solo strato bene serrate, versare 3 cucchiai di olio di oliva. Quando risulta caldo rigirarvi le fette di tonno ed insaporirvele per qualche minuto.
In un pentolino mettere i pomodori a pezzetti, l'aglio a fettine, le olive snocciolate i capperi lavati e divisi in due, il sale necessario e un cucchiaio di olio di oliva.
Fare cuocere per 6-7 minuti, quindi versare questa salsetta nella padella col tonno che va cuocendo. Coprire e fare finire di cuocere il tonno per il tempo indicato, spolverizzandovi il prezzemolo tritato. A fine cottura la glassa deve risultare asciutta.
Servire con le biete lessate e condite con olio e limone.
Se il tonno è surgelato, pulirlo del sangue quando si libera delle sfoglie di ghiaccio che lo ricoprono, quindi sciacquarlo e attendere che si scongeli del tutto per prepararlo come quello fresco (v. «Pesce surgelato», a p. 35).

Tonno fritto

Per 4 porzioni: trance di tonno fresco o surgelato g 550, farina g 50, 2 limoni, olio di oliva dl 2, sale.
Tempo di cottura: 3 minuti a padella.

Con un coltellino sottile privare le trance dell'ossicino centrale e della pelle; dividere ogni trancia in due fette. Se la trancia è spessa dividerla ancora in due, tagliandola trasversalmente nel suo spessore. Sciacquarle, farle bene sgocciolare e infarinarle.
In olio molto caldo friggerne 2-3 fettine per volta girandole dai due lati nel tempo di cottura indicato; il fuoco deve essere vivace. Passarle su carta assorbente, salarle e servirle con insalata verde.
Se il tonno è surgelato, attendere che perda le sfoglie di ghiaccio che lo ricoprono, sciacquarlo e prepararlo come quello fresco dopo che ha perso del tutto l'acqua del ghiaccio (v. Pesce surgelato, a p. 35).

Tonno alla nizzarda

Per 4 porzioni: trance di tonno fresco o surgelato g 750, pomodori maturi g 100, 2 alici salate, capperi salati g 25, 1 cipolla, vino bianco cl 3, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

Privare le trance del sangue, sciacquarle e tenerle per una ventina di minuti in 6 cucchiai di olio di oliva.
Metterle in una padella con 4 cucchiai della marinata e farle insaporire dai due lati.

Aggiungere la cipolla affettata, i pomodori a pezzettini, l'aglio tritato e 3 cucchiai di vino bianco e farle cuocere coperte col sale necessario. Alla fine della cottura, sistemare le trance in un piatto da portata. Nel fondo rimasto in padella aggiungere i capperi lavati e tritati, le alici salate spinate, lavate e tritate e amalgamare senza far bollire. Versare questo sughetto sulle trance di tonno e contornarle con finocchi lessati, tagliati a listarelle e conditi con olio e limone.
Se il tonno è surgelato, attendere che le trance si scongelino del tutto e prepararle come quelle fresche (v. Pesce surgelato, a p. 35).

Trota, come prepararla

La Trota viene da “Tructa”; è un pesce di acqua dolce del genere Salmonidi. Può raggiungere la lunghezza di un metro e il peso di 10 chili.
Vi è la trota di lago, di fiume, di torrente, la Marmorata presente al Nord, la sarda, la siciliana. La trota salmonata è la più pregiata perché le sue carni sono squisite; ha piccole macchioline rosse sulla pelle. La trota comune è originaria dell'Europa continentale; risale i fiumi per riprodursi.
Per pulire la trota, con delicatezza svuotarla dei visceri dall'apertura delle branchie cercando di non sciuparne la pelle, che in cottura acquisisce un colore azzurro caratteristico. Squamarla delle piccole squame, tagliare le pinne (2 sotto la gola, 2 al ventre, 1 alla coda, quella lunga dorsale e la più piccola alla coda).
Per cucinarla in bianco, come il salmone va cotta in un brodetto di pesce ed eventualmente dopo cotta va presentata privata in parte della pelle.
Per la trota surgelata vedi anche «Pesce surgelato», a p. 35.

Trote all'agro

L'aceto conferisce alla trota un buon gusto.

Per 4 porzioni: 4 trote fresche o surgelate (ognuna di g 180), farina g 80, 1 cipolla, aceto cl 3, olio di oliva cl 12, sale.
Tempo di cottura: 6 minuti ogni 2 trote.

Preparare una salsetta bollendo la cipolla affettata in 4 cucchiai di acqua e 4 di olio di oliva. Quando l'acqua si asciuga rosolare in quel condimento la cipolla. Versarvi 3 cucchiai di aceto e far dare un bollore. Pulire le trote (v. «Trota, come prepararla», in ricetta precedente) e lasciarle intere. Infarinarle e friggerle, due alla volta, in una padella contenente 4 cucchiai di olio di oliva su fuoco vivace. Girarle durante il tempo di cottura indicato perché imbiondiscano dai due lati. Salarle e adagiarle in un piatto da portata. Versarvi sopra la salsetta preparata e riscaldata e servirle accompagnando con dell'insalata verde.
Se le trote sono surgelate pulirle ancora dure di ghiaccio. Sciacquarle e attendere che si scongelino del tutto; non sciacquarle oltre e cucinarle come quelle fresche.

Trote arrostite

E una cottura particolarmente indicata per la trota. Il pesce va cucinato intero, per presentarsi con la sua pelle brunita.

Per 4 porzioni: 4 trote fresche o surgelate (ognuna di g 200), 2 limoni, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti ogni 2 trote.

Pulire le trote, non squamarle (v. «Trota, come prepararla», a p. 428). Ungerle di olio di oliva e metterle due per volta sulla piastra già calda, su fuoco medio.
Non smuoverle per qualche minuto quindi aiutarsi con una paletta per spostarle senza romperne la pelle, che tende ad attaccarsi al fondo della piastra.
Dopo 7-8 minuti di cottura girarle e farle cuocere dall'altro lato.
Salarle e servirle calde con spicchi di limone accompagnandole con insalata verde.
Se le trote sono surgelate, pulirle ancora un poco dure di ghiaccio, sciacquarle e attendere che scongelino del tutto prima di cucinarle come le fresche.

Trota salmonata dorata

Squisita la trota salmonata quando viene fritta nel burro.

Per 4 porzioni: trota salmonata fresca o surgelata di kg 1 (oppure 2 trote ognuna di 1/2 kg), farina g 100, 2 limoni, burro g 75, sale.
Tempo di cottura: 7 minuti ogni 3 fette.

Pulire il pesce e squamarlo delle piccole squame (v. «Trota, come prepararla», a p. 428). Tagliarlo in circa 10 fette non sottili, scartando la testa e la coda.
Infarinare le trance ottenute e friggerle in burro caldo. Salare e servire le fette di trota con spicchi di limone, accompagnate dalle «Patate imbiondite» (v. a p. 781).
Se le trote sono surgelate farle scongelare del tutto, quindi cucinarle come quelle fresche.

Trota salmonata bella signora

La trota salmonata dalle grosse dimensioni è un ottimo pesce, indicato per una portata raffinata sia nel gusto che nella presentazione.

Per 4 porzioni: trota salmonata fresca o surgelata di g 800, 1 cipolla, 1 carota, 2 gambi di sedano, 1 patata, pomodori pelati g 30, vino bianco dl 6, 2 limoni, ½ mazzetto di prezzemolo, olio di oliva cl 8, sale.
Tempo di cottura: 35 minuti complessivamente.

Pulire la trota (v. «Trota, come prepararla», a p. 428).
Versare in una pesciera un litro e mezzo di acqua; aggiungervi la cipolla, il sedano, la patata, il pomodoro e fare cuocere questo brodetto per 30 minuti. Farlo raffreddare, aggiungervi 3 bicchieri di vino bianco abboccato e mettervi la trota. Salare, coprire e cuocere a fiamma moderata per 5 minuti. Lasciare quindi il pesce nel suo brodetto caldo perché continui a cuocere senza spappolarsi (v. «Cotture dei pesci», a p. 36).
Al momento di servirla, togliere la trota dalla pesciera e adagiarla sul piatto ovale da portata quando è ancora calda. Sistemarla con la pancia a contatto del piatto e darle una bella presentazione mettendo soltanto il dorso rosso spellato in evidenza: togliere la pelle solo sul dorso. Fare quindi attenzione, che la pelle rimanga in una bella forma sulla testa, sulla coda e sulla pancia; fare questa operazione dopo avere, con un paio di forbici, sagomato la pelle che non si vuole asportare, in modo che risulti una spellatura ad arte, eseguita opportunamente.
Contornare il pesce con fette di limone tagliate a mezza luna. Servire accompagnando con una salsetta in salsiera fatta con 8 cucchiai di olio di oliva, il succo di un limone, un poco di sale fino e del prezzemolo tritato fine. Fagiolini conditi con olio e limone, serviti a parte, completano la portata. Per un buon taglio, v. «Pesce, come tagliarlo» a p. 57. Se la trota è surgelata, pulirla quando è ancora lievemente dura di ghiaccio, sciacquarla e cucinarla come quella fresca prima che si scongeli del tutto (v. «Pesce surgelato», a p. 35).

Salmone, come prepararlo

Il Salmone viene da "Salmo-ônis"; è pesce dei Teleostei, variabile a seconda dell'ambiente dove vive. Le sue carni sono pregiate perché molto saporite. Hanno un colore rosa; esternamente il salmone è di colore grigio ardesia. Può raggiungere una lunghezza di un metro e mezzo. È considerato, come la trota, un pesce di acqua dolce pur vivendo nell'Atlantico. Abbandona però quelle acque fredde settentrionali per risalire i fiumi del Nord di quei mari e riprodursi. Quindi ridiscende nuovamente nell'Oceano. È dai fiumi che viene pescato e venduto nei mercati, fresco, salato, affumicato o in scatola.
Per pulire il salmone operare come è consigliato nella ricetta «Merluzzo, come prepararlo» (v. a p. 451). Il salmone viene anche venduto a trance e queste non richiedono troppe attenzioni per pulirle.
Come la trota e il pesce persico, il salmone non va cotto in acqua semplice ma in brodetti di pesce o vegetali perché le sue carni risultino di gusto eccellente.
Per il salmone surgelato, vedi anche «Pesce surgelato», a p. 35.

Salmone a granatine

Dolci, morbide e gradevoli.

Per 4 porzioni (16 granatine): polpa di salmone fresca o surgelata g 600, mollica di pane g 100, farina g 150, latte L. ¼ , 1 limone, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 7 minuti ogni 4 granatine.

Porre la polpa del salmone sopra un tagliere e tritarla con un coltello. Ammollare la mollica nel latte; strizzarla e unirla al salmone col sale necessario. Formare 16 polpette quindi schiacciarle, infarinarle e friggerle in olio caldo. Tenerle su fuoco moderato per 7-8 minuti girandole sui due lati; devono cuocere internamente ma restare morbide e bionde. Servirle con spicchi di limone e contornarle con i «Gamberi al burro brunito» (v. p. 414).
Se la polpa del pesce è surgelata, attendere che risulti del tutto priva di acqua del ghiaccio e prepararla come la fresca.

Salmone indorato

Come altri pesci anche il salmone risulta ottimo quando viene infarinato e fritto.

Per 4 porzioni: polpa di salmone fresca o surgelata g 360, 2 uova, latte dl 2, farina g 100, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti ogni due filetti.

Procurarsi due trance di salmone e privarle della pelle e della lisca centrale. Dividere in due parti ciascuna trancia e tagliarle nel senso orizzontale dividendole in due nel loro spessore e renderle così in 4 filetti di 1 centimetro di spessore (generalmente le trance sono di 2 centimetri). Si ottengono quindi 8 filetti sottili di circa 7x4 centimetri. Pesarli, per bene giudicarne la quantità richiesta e mantenerli una mezz'oretta nel latte.
Sgocciolarli, infarinarli e passarli nelle uova sbattute col sale. Friggerli in olio caldo su fiamma vivace; renderli dorati dai due lati e servirli con insalata verde.
Se il salmone è surgelato, attendere che si scongeli del tutto prima di prepararlo come quello fresco.

Salmone a cotolette

Dolci e croccanti, queste di salmone non sono da meno delle altre cotolette.

Per 4 porzioni: polpa di salmone fresca o surgelata g 360, 2 uova, pane grattugiato g 100, latte cl 2, olio di oliva dl 1, 2 limoni, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti ogni 2 filetti.

Preparare 8 filetti di salmone come indicato nella ricetta precedente, «Salmone indorato». In un piatto fondo sbattere le uova con due cucchiai di latte e col sale necessario e rigirarvi i filetti del salmone. Sgocciolarli e impanarli come delle comuni

cotolette di carne.
Su fuoco moderato cuocere nell'olio due filetti per volta girandoli perché imbiondiscano da ambo i lati. Si consiglia un fuoco moderato perché queste cotolette di pesce risultino internamente morbide e succose.
Servirle calde contornate da spicchi di limone e accompagnate da asparagi surgelati all'insalata.

Salmone a trance

Dolce e delicato, come richiedono le trance del salmone.

Per 4 porzioni: 4 trance di salmone fresche o surgelate, piccole e spesse, pane grattugiato g 40, 3-4 rametti di prezzemolo tritato, burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

Mettere le fette di salmone in un tegame che le contenga ben ravvicinate; aggiungervi il burro e un bicchiere di acqua. Salare, coprire e fare cuocere su fuoco moderato. Non fare seccare il fondo cottura; alla fine deve risultare ristretto ma umido. Dopo una decina di minuti spolverizzarvi il prezzemolo tritato e il pane grattugiato e fare finire di cuocere coperto. Accompagnare con il «Cavolfiore per contorno» (v. p. 806).
Se le trance sono surgelate possono venire cotte ancora lievemente dure di ghiaccio; in questo caso insieme al burro versare soltanto mezzo bicchiere di acqua.

Salmone a trance delicato

Per 4 porzioni: 4 trance di salmone fresche o surgelate, medie, farina g 80, 1 limone, olio di oliva dl 1 ½ , sale. Per la salsetta: 1 tuorlo d'uovo, farina g 10, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 5 minuti ogni 2 trance.

Preparare la «Salsetta delicata per pesci» (v. a p. 70). Infarinare le fette di salmone e friggerle in olio caldo, due per volta, su fuoco vivace. Dopo 2-3 minuti girarle perché imbiondiscano da ambo i lati. Passarle su carta da cucina assorbente, salarle e sistemarle nel piatto da portata. Accompagnarle con la salsetta preparata in salsiera e con una insalata di biete surgelate.
Se le trance sono surgelate, pulirle del sangue quando sono ancora dure di ghiaccio, sciacquarle e attendere che si scongelino del tutto.
Non sciacquarle oltre e cucinarle come quelle fresche.

Salmone a trance arrosto

Anche un pesce dalle carni particolari e raffinate come il salmone risulta buonissimo cucinato arrosto.

Per 4 porzioni: 4 trance di salmone fresche o surgelate, non sottili, aceto dl 1, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti ogni 2 trance.

Sciacquare le trance quindi tenerle per un'oretta in infusione in mezzo bicchiere di aceto diluito in mezzo bicchiere di acqua. Sgocciolarle, ungerle di olio di oliva soltanto dal lato che va a contatto della piastra e cuocerle due per volta su fuoco medio. Non smuoverle per 10 minuti quindi con una paletta sollevarle e girarle perché arrostiscano da ambo i lati. Trasferirle sul piatto da portata, salarle e servirle senza alcuna salsa, col solo gusto dell'aceto.
Accompagnarle con asparagi surgelati all'insalata.
Se le trance sono surgelate farle scongelare del tutto e cucinarle come quelle fresche.

Salmone alla mugnaia

Per 4 porzioni: 4 trance sottili di salmone fresche o surgelate g 800, farina g 80, 1 limone, ½ mazzetto di prezzemolo, burro g 40, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 6-8 minuti ogni 2 trance.

Infarinare le fette di salmone. Friggerle due per volta in mezzo bicchiere di olio di oliva dai due lati, per 6-8 minuti, a seconda del loro spessore. Sistemarle in un piatto da portata e salarle. Cospargerle di prezzemolo tritato e versarvi gocce di succo di limone. A fuoco moderato rendere brunito il burro e versarlo caldo sulle fette di salmone bagnate di succo di limone e cosparse di prezzemolo.
A contatto con questi ingredienti il burro dà al salmone il classico gusto della cottura alla mugnaia. Accompagnare con insalata verde. Se le trance sono surgelate attendere che si scongelino del tutto prima di cucinarle come quelle fresche.

Salmone sauté con verdure

Il sedano e la carota si amalgamano bene col gusto del salmone per fornire un saporito contorno.

Per 4 porzioni: 4 trance sottili di salmone, 4 gambi di sedano, 3 grandi carote, burro e olio di oliva g 60, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti ogni 2 trance.

Tagliare a mezze fettine sottili le carote, a pezzetti di uguale misura il sedano. Privare le trance della pelle che le circonda e sciacquarle.
In una padella che contenga ben ravvicinato il tutto mettere due trance, metà dell'olio e burro e metà dei pezzetti di carota e sedano.
Su fuoco medio cuocere smuovendo di tanto in tanto le trance e rigirando spesso la verdura. Salare e quando il pesce risulta cotto trasferire il tutto in un piatto da portata.

Ripetere la stessa operazione con le altre due trance e la rimanente verdura con l'altro condimento. Riscaldare la precedente preparazione e servire.

Salmone in umido con patate

Delicato con salsetta raffinata.

Per 4 porzioni: 1 salmone fresco o surgelato di g 800, 4 patate, olio di oliva cl 5, sale.
Per la salsetta: 1 limone, farina g 20, burro g 40, ½ mazzetto di prezzemolo, sale.
Tempo di cottura: 35 minuti a 170°.

Pulire il salmone (v. «Salmone, come prepararlo», a p. 430).
Ungere bene di olio di oliva una carta di argento che possa contenere il salmone e le patate. Accostare al salmone le 4 patate sbucciate intere e bene unte di olio di oliva. Cospargere di sale fino e racchiudere nella carta il salmone con le patate.
Sistemare il cartoccio in una teglia e mettere in forno. Fare cuocere contando il tempo di cottura da quando si vedono bollicine di frittura nella teglia.
Preparare una salsetta sciogliendo in un pentolino il burro su fuoco moderato senza farlo brunire. Spolverizzarvi a poco a poco due cucchiai rasi di farina cercando di non formare grumi. Mescolare costantemente e versare a filo un bicchiere e mezzo di acqua. Salare lievemente, far dare un paio di bollori. Allontanare la salsa dal fuoco, versarvi tutto il succo di un limone, aggiungervi il prezzemolo tritato fino e amalgamare. La salsetta deve risultare densa come una fluida maionese.
Liberare il salmone del suo involucro, adagiarlo su un piatto da portata, contornato dalle patate e accompagnato dalla salsetta in salsiera.
Per un buon taglio, v. “Pesce come tagliarlo”, a p.57.
Se il pesce è surgelato attendere che si scongeli del tutto prima di cucinarlo come quello fresco (v. «Pesce surgelato» a p. 35).

Salmone a vapore

La carne del salmone risulta ottima nella cottura a vapore che la priva del grasso ma non dell'umore né del colore.

Per 4 porzioni: 1 salmone fresco o surgelato di g 800, sale. Per la “Salsa delicata per pesci” : 1 tuorlo, farina g 10, burro g 30 e sale (oppure olio di oliva cl 4, 1 limone e prezzemolo tritato). Tempo di cottura: 50 minuti.

Pulire il salmone (v. «Salmone, come prepararlo», a p. 430).
Mettere quindi il salmone sopra la pentola a vapore, coprire bene e fare bollire l'acqua nella pentola per il tempo indicato, senza smuovere il pesce. (Se non si è provvisti di una pentola a vapore, sistemare un colapasta di metallo sopra una pentola con acqua che bolle per potervi mettere il pesce e cucinarlo a vapore, coperto.)

A cottura finita trasferire il pesce in un piatto da portata, dividerlo a filetti e servirlo dopo averlo cosparso di sale fino. Accompagnarlo con una salsetta in salsiera fatta con olio di oliva, succo di limone, prezzemolo e sale, oppure come indica la ricetta «Salsa delicata per pesci», a p. 70.
In un piatto a parte servire le «Biete surgelate per contorno» (v. a p. 812).
Se il salmone è surgelato, farlo scongelare del tutto e cucinarlo come quello fresco.

Salmone a vapore con il sedano

II salmone, dal gusto particolare, vuole una cottura in brodetti di pesce, oppure al burro o a vapore. In questa preparazione il sedano conferisce il suo umore in un eccellente amalgama.

Per 4 porzioni: 1 salmone fresco o surgelato di g 800, sedano pulito g 400, pomodori maturi g 150, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 50 minuti.

Se non si è provvisti di una pentola a vapore il problema si risolve all'antica, appoggiando una pentola sottile con la pietanza coperta sopra il bordo di un'altra contenente acqua che bolle. Mettere quindi in una pentola a vapore i pomodori privati del liquido a fette sottili e il sedano privato dei fili e tagliato a pezzettini uguali tra loro (che saranno il contorno del pesce). Salare e versare a filo un cucchiaio di olio di oliva. Appoggiare sopra il salmone, salarlo e versarvi un altro cucchiaio di olio. Coprire, cuocere facendo bollire l'acqua per il tempo indicato e servire caldo e umido.
Per un buon taglio, v. «Pesce, come tagliarlo», a p. 57.
Se il salmone è surgelato, attendere che venga privato del tutto del ghiaccio e cucinarlo come quello fresco (v. «Pesce surgelato», a p. 35).

Baccalà e Stoccafisso, come prepararli

Il Baccalà viene dalla parola spagnola “Bacalao” e questa dal fiammingo “Bakkeliauw” derivato dall'olandese “Kabeljauw”.
Il Baccalà è un merluzzo fresco di origine atlantica conservato sotto sale e seccato per consumarlo nel tempo.
Usualmente viene venduto già ammollato in acqua e tagliato a pezzi per cui è semplice la sua preparazione. Con le forbici tagliarne le pinne, sciacquarlo e cucinarlo secondo le indicazioni della ricetta senza privarlo della pelle.
Per il baccalà surgelato, vedi anche «Pesce surgelato», a p. 35.
Lo stoccafisso viene dalla parola tedesca Stockfisch che vuol dire «Pesce bastone». È come il baccalà, un merluzzo di origine atlantica conservato intero, non con il sale ma con un procedimento di essiccazione al sole. Il merluzzo viene diviso per lungo nelle due metà che, indurite e seccate, assumono l'aspetto di un bastone.
Genova e Venezia, le Repubbliche marinare furono le prime città italiane a ricevere

questo pesce. Nel Cinquecento la religione cattolica impose il costume della Quaresima e il mangiare di magro il venerdì e durante le vigilie dei giorni festivi.
Il baccalà e lo stoccafisso erano pesci economici e così iniziò l'importazione di questo pesce in Italia dalla Norvegia.
Per preparare lo stoccafisso, quando si acquista secco, si deve tagliare in 4-5 parti perché entrino in pentola. Sciacquare bene i pezzi, metterli in una terrina grande e coprirli di acqua. Coprire anche la terrina altrimenti il... profumo invade la casa e tenere il pesce per 3 giorni nella stessa acqua.
Quindi sciacquarlo molto bene e cucinarlo.

Baccalà bianco

Delicato e gradevole.

Per 4 porzioni: baccalà ammollato fresco o surgelato g 700, 1 cipolla novella, farina g 80, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 50 minuti.

In una padella cuocere la cipolla affettata finemente in 3-4 cucchiai di acqua. Quando l'acqua si asciuga versarvi 5 cucchiai di olio di oliva e farvela lievemente imbiondire. Dividere il baccalà in 8 parti, infarinarlo e disporlo nella padella in un solo strato. Coprire bene e cuocere a fuoco moderato; la cottura coperta e l'umido della cipolla non fanno asciugare il pesce. Servirlo asciutto dopo che si è lievemente rosolato. Accompagnarlo col «Cavolfiore con capperini del Salento» (v. a p. 808).
Se il baccalà è surgelato, attendere che le sfoglie di ghiaccio che lo ricoprono si siano staccate quindi cucinarlo ancora lievemente duro di ghiaccio.
Attendere che si asciughi e rosoli nel suo stesso condimento.

Baccalà con patate

Il baccalà risulta morbido e le patate insaporite.

Per 4 porzioni: baccalà ammollato fresco o surgelato g 800, patate g 650, 1 cipollina, 1 limone, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti.

Tagliare in 8 pezzi il baccalà, e a fette le patate. In una larga padella versare 4 cucchiai di acqua e 5 di olio di oliva. Unire la cipolla tritata, le patate sciacquate e sopra al tutto i pezzi di baccalà. Salare dopo avere assaggiato il baccalà che alcune volte è già salato, coprire e cuocere. Smuovere di tanto in tanto la padella perché gli ingredienti non si attacchino al fondo. Quando le patate risultano cotte al giusto punto, spostarle con delicatezza e mettere il baccalà a contatto della padella perché si rosoli lievemente. Servire asciutto versando sul baccalà il succo di un limone.

Se il baccalà è surgelato, attendere che perda il sottile strato di ghiaccio e cucinarlo come quello fresco ammollato.

Baccalà al naturale con contorno

E' un piatto fine e delicato.

Per 4 porzioni: filetti di baccalà ammollato fresco o surgelato g 600, vino bianco dl 2, ½ mazzetto di prezzemolo, brodo di carne dl 3, patate g 450, olio di oliva cl 3, sale. Tempo di cottura: 20 minuti.

In una padella versare un bicchiere di vino e uno e mezzo di brodo delicato; unire il baccalà diviso in 8 pezzi. Cuocerlo scoperto per 10 minuti. Mettere il baccalà in un piatto e scartare il liquido di troppo rimasto in padella, considerando che nel rimanente devono cuocere le patate per una decina di minuti.
Porre quindi nel fondo rimasto le patate tagliate a mezze fette, aggiungervi 3 cucchiai di olio di oliva e mettere sulle patate i pezzi di baccalà.
Assaggiare il pesce per giudicare la quantità di sale da mettere. Spolverizzare il prezzemolo tritato, coprire e cuocere altri 10 minuti. Servire asciutto.
Se il baccalà è surgelato, attendere che perda le sfoglie di ghiaccio, sciacquarlo velocemente e cuocerlo come quello fresco ammollato.

Baccalà con cavolfiore

In questa ricetta il forte gusto del cavolfiore non viene alterato da quello del baccalà, che si insaporisce col suo contorno.

Per 4 porzioni: baccalà ammollato fresco o surgelato g 800, cavolfiore pulito g 650, mezza cipolla, olio di oliva cl 8, sale.
Tempo di cottura: 50 minuti per il cavolfiore e per il baccalà.

Staccare tutti i germogli dal cavolfiore, intaccarne i torsi (eventualmente v. «Cavolo, come prepararlo», a p. 806). In una larga padella versare 8 cucchiai di olio di oliva, unire la cipolla tritata e i germogli del cavolfiore col torso a contatto della padella. Raccogliere la verdura nel centro e al bordo della padella sistemare il baccalà tagliato in pezzi sottili e privato delle pinne.
Salare il cavolfiore, coprire bene e cuocere a fuoco moderato. Durante la cottura scuotere la padella di tanto in tanto e alla fine girare ciascun pezzetto di cavolfiore ed anche di baccalà perché imbiondiscano da ambo i lati. Servire asciutto.
Se il baccalà è surgelato attendere che venga privato delle sfoglie di ghiaccio, sciacquarlo e cuocerlo ancora duro. Ricordarsi che in molte confezioni il pesce surgelato perde circa 100 grammi ogni mezzo chilo dopo scongelato.

Baccalà in umido

Per 4 porzioni: baccalà ammollato fresco o surgelato g 700, olio di oliva cl 8, vino bianco cl 4, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

Dividere il baccalà in 8 pezzi, privarlo delle pinne, lavarlo e infarinarlo. Versare in una padella 8 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi su fuoco medio 4 pezzi per volta di baccalà, dai due lati, per 3-4 minuti. Scartare l'olio di troppo, versarvi il vino e cuocere su fuoco moderato, salando se risulta necessario.
Servire accompagnando col «Cavolfiore brunito» (v. p. 807).
Se il baccalà è surgelato, attendere che si scongeli del tutto, privarlo delle pinne e cucinarlo come quello fresco ammollato.

Baccalà dorato

Rustica ma pur sempre una delle più saporite preparazioni per qualsiasi qualità di pesce.

Per 4 porzioni: baccalà ammollato fresco o surgelato g 720, farina g 70, aceto cl 2, olio di oliva dl 1 ½ , sale.
Tempo di cottura: 12 minuti ogni 2 pezzi.

Dividere il baccalà in 4 parti lasciando loro la pelle ma privandole delle pinne. Sciacquarle e sgocciolarle bene. Infarinare i pezzi e friggerli due per volta, in olio di oliva caldo, su fuoco vivace. Dopo 5-6 minuti di frittura girarli perché imbiondiscano da ambo i lati. Sgocciolarli, passarli su carta da cucina assorbente, spolverizzarvi poco sale e servirli con gocce di aceto versate sopra.
Accompagnare con biete all'insalata. Se il baccalà è surgelato, farlo scongelare del tutto prima di cucinarlo come quello fresco ammollato.

Baccalà con broccoli

Contrariamente a come potrebbe sembrare, la verdura così preparata risulta buona e il baccalà saporito.

Per 4 porzioni: baccalà ammollato fresco o surgelato g 800, broccoli di rapa puliti g 250, farina g 80, aceto cl 5, olio di oliva dl 1 ½, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

Lessare il baccalà per 10 minuti in acqua lievemente salata, quindi lasciarlo nella stessa acqua a raffreddarsi assaggiandolo per giudicare se è giusto di sale. Quando risulta freddo privarlo della pelle e tagliarlo in 8 parti uguali tra loro, dividendolo

lungo le sue venature. Infarinare i pezzi di baccalà e friggerli nell'olio di oliva caldo non oltre 4 minuti perché non si secchino. Passarli su carta da cucina assorbente.
Lessare i broccoli e sistemarli in un piatto ovale da portata; versarvi sopra un poco dell'olio in cui ha cotto il baccalà. Sopra la verdura disporre i pezzi di pesce fritti e caldi e condirli con gocce di aceto. Se il baccalà è surgelato, farlo scongelare del tutto prima di prepararlo come quello fresco ammollato.

Baccalà con peperoni

Saporita pietanza, completa di contorno di peperoni, come in uso nelle Marche.

Per 4 porzioni: baccalà ammollato fresco o surgelato g 600, pane grattugiato g 20, peperoni puliti g 400, patate g 450, pomodori pelati g 100, 2 cipolline, burro g 20, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 170°.

In una padella rosolare le cipolle affettate e i peperoni a mezze liste in 4 cucchiai di olio di oliva, per 3-4 minuti. Cuocere in un tegamino per 2-3 minuti i pomodori pelati con un cucchiaio di olio di oliva e il sale.
In una teglia da tavola unta di burro sistemare i pomodori pelati cotti. Mettervi sopra le patate a mezze fette e coprire con i peperoni e le cipolle; salare. Sistemare sulle verdure il baccalà diviso in 8 pezzi e versarvi sopra a filo il condimento dei peperoni cotti con la cipolla.
Spolverizzare il pane grattugiato e cuocere in forno scuotendo di tanto in tanto la teglia perché gli ingredienti non si attacchino al fondo.
Se il baccalà è surgelato, farlo scongelare del tutto prima di sistemarlo nella teglia.

Baccalà alla mugnaia gustato a Parigi

In Italia il più delle volte il baccalà viene cucinato direttamente da crudo. In Francia viene bollito e poi insaporito nei vari condimenti e risulta di un gusto più delicato.

Per 4 porzioni: baccalà ammollato fresco o surgelato g 800, 1/2 mazzetto di prezzemolo, 1 limone, burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti.

Lessare il baccalà in acqua lievemente salata per 10 minuti.
Lasciarlo quindi nella stessa acqua a raffreddarsi ed ammollarsi per altri 10 minuti; assaggiarlo per giudicare se risulta giusto di sale. Quando è freddo privarlo della pelle e dividerlo in 8 parti uguali tra loro incidendolo lungo le sue venature. Sistemare i pezzi del baccalà in un piatto da portata e cospargerli di prezzemolo tritato fine.
In un pentolino mettere il burro e renderlo brunito. Versare sui pezzi di baccalà il succo del limone e, a filo, il burro brunito e caldo che, a contatto del prezzemolo e del

succo del limone, frigge conferendo al pesce il caratteristico sapore della «cottura alla mugnaia». Servire con le «Patate per buffet» (v. a p. 785).
Se il baccalà è surgelato, farlo scongelare del tutto, quindi cucinarlo come quello fresco ammollato.

Baccalà gustato sulla Loira

Per 4 porzioni: baccalà ammollato fresco o surgelato g 700, 1 cipolla novella, aceto cl 8, 2 rametti di prezzemolo, burro g 40, olio di oliva cl 6, patatine novelle g 600, sale. Tempo di cottura: 20 minuti complessivamente.

Dividere il baccalà in 8 pezzi, privarlo delle pinne e bollirlo per 10 minuti in acqua fresca lievemente salata; assaggiarlo per giudicare se è necessario aggiungere del sale. In una padella cuocere la cipolla affettata in 3-4 cucchiai di acqua. Quando questa si asciuga versarvi 6 cucchiai di olio di oliva e imbiondirvi la cipolla. Aggiungere il baccalà, coprire e cuocerlo per 10 minuti girandolo sui due lati.
Versare in due riprese 8 cucchiai di aceto e farlo asciugare su fuoco moderato spolverizzandovi del prezzemolo tritato.
Servire il baccalà col condimento e le fettine di cipolla e contornato di patatine piccole e intere pelate e rosolate nel burro su fuoco moderato.
Se il baccalà è surgelato cucinarlo quando perde le sfoglie di ghiaccio; lessarlo quindi ancora un poco duro di ghiaccio e farlo raffreddare nella sua stessa acqua calda. Proseguire come per quello fresco ammollato.

Baccalà alla nizzarda

Dolce e raffinato, contornato di peperoni.

Per 4 porzioni: baccalà ammollato fresco o surgelato g 700, peperoni puliti g 650, pomodori maturi g 240, olive nere g 70, 2 cipolle novelle, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 25 minuti complessivamente.

Lessare il baccalà in acqua lievemente salata per 10 minuti e lasciarlo raffreddare nella sua stessa acqua calda. Spellarlo, privarlo delle spine e dividerlo a falde, aiutandosi con un coltellino infilato tra le sue venature.
In una larga padella imbiondire le cipolle affettate non tanto sottilmente in mezzo bicchiere di olio di oliva.
Aggiungervi i peperoni, tagliati a lunghe liste, considerando che poi verranno utilizzati per contorno. Cuocerli scoperti per 12 minuti, rigirandoli e salandoli.
Sollevare quindi i peperoni e sistemare nella padella i pomodori a fettine sottili, e le olive snocciolate. Disporvi sopra i peperoni e coprire questi con le fettine di baccalà. Coprire e cuocere a fuoco moderato lasciando il baccalà sopra al tutto per non sciuparne l'aspetto. Versarvi sopra di tanto in tanto il sugo che va formandosi sul

fondo. Scuotere la padella per non fare attaccare e servire i pezzetti di baccalà coperti del rosso sugo e contornati di peperoni.
Se il baccalà è surgelato, si può lessare quando è ancora lievemente duro di ghiaccio e procedere come per quello fresco ammollato.

Baccalà alla vicentina

Specialità caratteristica di Vicenza è il baccalà reso morbido e raffinato da una cottura nel latte. Pur se chiamato baccalà, è lo stoccafisso che usano preparare nel Veneto; varie sono le ricette con lievi diversità di sfumature, ma sempre il latte le bagna e sempre la polenta le accompagna. (v. «Stoccafisso alla vicentina», a p. 444). E il merluzzo è sempre quello atlantico; è la sua conservazione che cambia, come è detto in «Baccalà e Stoccafisso, come prepararli», a p. 435.
Vicenza è tra le maggiori città del Veneto. Abitata fin dalla preistoria, divenne la Vicezia romana; nel 1404 si sottomise a Venezia e da allora man mano è divenuta una grande città architettonica per merito dei soliti Mecenati del Rinascimento. Lontani da interessi personali, usavano il loro potere per aiutare gli artisti.
Vicenza vanta di uno stile gotico veneziano rinascimentale a finire al più classico creato dal grande architetto Andrea Palladio (1518-1580). A lui Vicenza deve stupende opere come la Basilica ricca di un rivestimento marmoreo, il Teatro Olimpico costruito in legno e stucco che ripete le forme classiche antiche...

Per 4 porzioni: baccalà ammollato fresco o surgelato g 750, farina g 50, latte dl 4, olio di oliva e burro g 50, sale. Tempo di cottura: 40 minuti complessivamente.

Procurarsi la parte dorsale del baccalà che è la più carnosa e tenera. Lessarla in acqua lievemente salata, quindi dividerla in pezzi rettangolari e privarla delle grosse spine.
Infarinare ciascun pezzo e adagiarlo in una teglia da tavola unta di burro e olio di oliva. Infornare il tutto in un forno caldo e farlo rosolare; quindi versare in più riprese il latte bollente, coprire e fare cuocere. Quando si intravede bollire il latte, abbassare la temperatura del forno a 170° e lasciare cuocere il baccalà finché il latte si coagula del tutto e il baccalà si rosola lievemente. Durante la cottura smuovere i pezzi del pesce con una paletta perché non si attacchino al fondo.
Accompagnare il baccalà con una calda polenta naturale, morbida e senza salse (vedine la lavorazione a p. 376). Se il baccalà è surgelato, farlo scongelate del tutto prima di cucinarlo come quello fresco.

Baccalà della Vigilia di Perugia

Anche chi non ama il baccalà gradirà questo saporito piatto di tradizione umbra.

Per 4 porzioni: baccalà ammollato fresco o surgelato g 600, pomodori pelati g 350, 2 cipolle, 3 gambi di sedano, 6 prugne secche, uva passa g 20, olio di oliva cl 4, sale.

Tempo di cottura: 30 minuti.

In una padella mettere la cipolla affettata, il sedano a pezzettini e rosolarli in 4 cucchiai di olio di oliva. Aggiungere i pomodori pelati e cuocerli scoperti per 7-8 minuti. Salare poco e unire il baccalà diviso in 8 parti. Cuocerlo per 10 minuti quindi girarlo e continuare la cottura per un'altra decina di minuti.
Aggiungere le prugne snocciolate, l'uva passa e fare cuocere il tutto a fuoco moderato fino a quando il baccalà risulta cotto.
Servirlo condito del buon sughetto e accompagnato da patate intere e lesse.

Baccalà in bianco alla napoletana
(Mussillo in bianco alla napoletana)

A Napoli viene chiamata «mussillo» la parte dorsale del baccalà, alta e morbida che ha un sapore raffinato e che dopo lessato si presenta a scaglie, adatte a ricevere un condimento genuino di olio e limone.

Per 4 porzioni: mussillo ammollato fresco o surgelato g 650, 2 limoni, sottoaceti misti g 200, ½ mazzetto di prezzemolo tritato, 1 carota, 1 gambo di sedano, olio di oliva cl 6, sale. Tempo di cottura: 20 minuti.

Privare i pezzi del mussillo delle pinne; sciacquarli e metterli in una pentola coperti di acqua fresca; aggiungervi la scorza di un limone, un gambo di sedano e una carota a pezzi. Portare al bollore e fare cuocere coperto su fuoco moderato. Il tempo di cottura varia lievemente perché dipende da come è stato ammollato il baccalà; se è troppo molle va cotto soltanto per 10 minuti. Importante è lasciarlo nella sua acqua calda fino a quando si raffredda, perché continua a cuocere senza ammollarsi. Assaggiarlo per giudicare quanto sale sia opportuno aggiungere. Sgocciolare i pezzi del mussillo, spellarli, privarli delle grosse spine e dividerli in 8 pezzi uguali tra loro.
Disporli in un piatto da portata e condirli con una salsetta preparata a parte con 6 cucchiai di olio di oliva, 4 di succo di limone, sale quanto se ne ritiene necessario e il prezzemolo tritato. Contornarli di sottoaceti bene sgocciolati e accompagnarli con le «Patate per buffet» (v. a p. 785).
Tra i baccalà surgelati in confezione è facile trovare questa parte più carnosa e raffinata descritta sopra. Fare scongelare del tutto i pezzi del baccalà, non sciacquarli e cucinarli come quelli freschi ammollati.

Baccalà con lagane di Matera

Caratteristico della Vigilia di Natale, era questo il piatto povero dei contadini della provincia di Matera, particolare citta' della Lucania (o Basilicata), separata dalla Puglia da un profondo vallone scavato nelle rocce calcaree.
I Lucani scesi dal Nord trovarono in quelle terre i Greci che gia' dal VIII secolo a. C.

avevano portato la loro civiltà sulle coste dell'Italia meridionale. Dopo la dominazione romana, la Lucania subì invasioni barbariche che la danneggiarono. Le terre si spopolarono per la diffusione della malaria. Ai Longobardi successero i Bizantini ma la monarchia normanna valorizzò la regione e la unificò.
Nel XII secolo comparve il nome Basilicata; la regione si interessò ad avvenimenti politici con il moto di Masaniello a Napoli (vedi "Sartù di Napoli del Duemila"alla pagina 362) e a quelli artistici nel periodo del Risorgimento.
Ma soltanto nel 1860 con Vittorio Amedeo II si unificò all'Italia.

Per 4 porzioni: baccalà ammollato fresco o surgelato g 600, pomodori pelati g 300, 1 cipolla, pane grattugiato g 40, uva passa g 20, olio di oliva cl 6, tagliatelle in confezione (o lagane di Puglia) g 250, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti complessivamente.

Privare delle pinne il baccalà e dividerlo in 8 parti. In una padella rosolare la cipolla affettata in 3 cucchiai di olio di oliva e 3 di acqua; attendere che l'acqua si asciughi per imbiondirvela. Aggiungere i pomodori, salare e fare cuocere una decina di minuti. Porre nella salsetta i pezzetti di baccalà e rigirarveli di tanto in tanto durante una cottura di 20 minuti scoperta e a fiamma moderata. Unire anche l'uva passa.
In un pentolino versare 3 cucchiai di olio di oliva; quando risulta caldo mettervi il pane grattugiato e farlo imbiondire. Per rispettare la ricetta originale e genuina fare le lagane in casa come indica la ricetta «Pasta per lagane di Puglia e Basilicata», a p.447. Lessare le lagane (o le tagliatelle in confezione) e condirle col pane rosolato.
Riscaldare il baccalà e sistemarne i pezzi con un poco del loro sugo in un piatto ovale da portata. Nella padella con il sugo rimasto del baccalà, rigirare le tagliatelle lontano dal fuoco, porle nel piatto da portata tutt'intorno ai pezzi di baccalà e servire.
È un piatto completo, saporito e povero, come avevamo detto all'inizio della ricetta ! Ma oggi si potrebbe definire ricco.

Baccalà con verza di Oria

Il baccalà acquista morbidezza e la verza buon gusto in questa preparazione che i cittadini di Oria, sopra tre colli del Tavoliere di Lecce, sono soliti consumare.
Nel 1227 a Oria, antico centro messapico, Federico II costruì uno dei tanti Castelli, riconosciuto come uno dei più belli di architettura militare. Il maniero conserva una collezione di armi antiche e il ricordo del matrimonio nel 1225 con Yolanda di Brienne, morta nel lasciargli il figlio Corrado. Dal Castello parte ogni anno, la prima domenica di agosto, il Corteo del Palio dei Rioni, in ricordo del festoso Corteo che accompagnò gli sposi reali all'Altare.
Il Re costruiva i suoi Castelli sulle alture oltre che sulle coste e li usava come armi di difesa per dominare e difendersi dagli attacchi nemici. Li usava anche come abitazioni rendendole splendide Reggie che arricchiva di marmi, statue, bronzi antichi. E faceva in modo che da una sommità di un Castello si potesse vedere la

sommità di altri due più vicini per comunicare tra loro: con torce luminose i servi facevano segnali convenuti per far sapere al vicino maniero che il Re era in partenza. (E così il Re, 9 secoli fa, fu il precursore di ... Marconi: dal Castello di Oria usava il suo... telefonino senza fili.) Galoppava sul suo cavallo bruno e al suo seguito portava guardie saracene, paggi, cortigiani, belle odalische assise su comodi palanchini e portava i suoi animali, non solo volatili ma anche leopardi, elefanti.
Il Re gradiva arricchire la sua mente di cultura e arte, circondarsi di persone colte. Dotti letterati, matematici, scienziati, con casse ricche i libri lo seguivano.
Come accennato in"Troccoli di Lucera con la faraona" alla pagina 297, fin da ragazzo aveva amato la storia antica, la letteratura , la matematica.

Per 4 porzioni: baccalà ammollato fresco o surgelato g 700, 8 foglie grandi di verza g 200, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 45 minuti.

Intaccare le grosse foglie di verza lungo la loro venatura centrale perché questa cuocia in modo omogeneo alla foglia più tenera. Dividere il baccalà in 8 parti uguali e cospargerle di olio di oliva. Avvolgere ogni foglia di verza intorno a un pezzo di baccalà. In una padella contenente l'olio di oliva rimanente porre questi involtini, salarli e cuocerli coperti su fuoco moderato rigirandoli. Prima che si attacchino al fondo versare due tazzine di acqua bollente e continuarne la cottura.
La verza risulerà bruna e gustosa e il baccalà delicato e morbido.
Se il baccalà è surgelato attendere che si scongeli del tutto prima di cucinarlo come quello fresco ammollato.

Stoccafisso alla vicentina

Merluzzi atlantici, ma dalla diversa conservazione e dalle infinite preparazioni.
Piatti antichi, di tradizione povera, ma ricchi di gusto e di autentica arte culinaria.

Per 4 porzioni: stoccafisso secco g 580 (ammollato g 750), 1 cipolla, latte dl 7, farina g 60, 4 acciughe sotto sale, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 50 minuti.

Se lo stoccafisso è stato acquistato non ammollato, tagliarlo a pezzi, porlo in una larga terrina coperto di acqua e lasciarlo ammollare per 3 giorni. Sciacquarlo molto bene, privarlo della pelle, delle spine e tagliarlo in 8 pezzi(v. «Baccalà e Stoccafisso, come prepararli», a p. 435).
In una larga padella versare 6 cucchiai di olio di oliva e porvi la cipolla a fette sottili con due cucchiai di acqua. Porre sul fornello e quando l'acqua si asciuga, rigirarvi i pezzi di stoccafisso dopo averli infarinati perché imbiondiscano dai due lati insieme alla cipolla. Versarvi il latte caldo, coprire e cuocere a fiamma moderata fino a quando il latte si coagula del tutto e lo stoccafisso risulta cotto.

Smuovere di tanto in tanto i pezzi del pesce, assaggiarli per giudicare se risulta necessario aggiungervi del sale.
Lavare e pulire le acciughe, tritarle finemente e aggiungerle nella padella quando lo stoccafisso è cotto. Mescolarle al fondo cottura e servire il tutto caldo accompagnando con polenta non condita e ben calda (v. lavorazione a p. 376).

Stoccafisso in bianco

Lo stoccafisso è il così detto baccalà secco; si vende essiccato e si deve ammollare in casa. Dopo cucinato si presenta a falde consistenti e saporite; è il boccone ambito dagli amanti del buon baccalà (v. «Baccalà e stoccafisso, come prepararli» a p. 435).

Stoccafisso in bianco.

Per 4 porzioni: stoccafisso secco g 580 (ammollato g 750), 2 limoni, olive nere g 80, 1 gambo di sedano, 2 spicchi di aglio, ½ mazzetto di prezzemolo, olio di oliva cl 6, sale. Tempo di cottura: 40 minuti.

Dopo avere tenuto per 3 giorni lo stoccafisso in acqua come indica la ricetta sopra segnalata, sciacquarlo molto bene e metterlo in una grande pentola coperto di acqua. Aggiungervi la scorza di mezzo limone, un gambo di sedano e farlo cuocere coperto su fuoco molto moderato fino a quando le punte di una forchetta entrano con facilità nella carne. Durante la cottura assaggiarlo per giudicare se risulta necessario aggiungervi del sale. Dopo cotto lasciarlo raffreddare nella sua stessa acqua calda perché si ammorbidisca senza spappolarsi. Sgocciolarlo, privarlo della pelle, delle pinne e delle spine grosse e sistemarlo a falde in un piatto ovale da portata.
Coprire lo stoccafisso di larghe fettine di aglio, di prezzemolo tritato e di olio di oliva. Contornarlo di olive nere. Servirlo con spicchi di limone, a temperatura ambiente dopo un paio di ore oppure anche dopo 1-2 giorni versandovi di tanto in tanto l'olio caduto sul fondo del piatto per non farlo seccare.
Accompagnarlo con «Patate per buffet» (v. a p. 785).

Stoccafisso per la festa del Carro di Fontanarosa

Fontanarosa . Il Carro.

Il baccalà secco, a Fontanarosa (paese dell'Irpinia)viene chiamato«crispiello». Consistente e saporito, diviso in tante falde, «arraganato» con peperoni sotto aceto, si gusta freddo alla Vigilia del Ferragosto dopo la festosa passeggiata in paese , per seguire il caratteristico obelisco di paglia.
E' dai primi dell'Ottocento che è iniziata la tradizione di rilevare il 14 Agosto di ogni anno, dal luogo dove è conservato, un elegante obelisco di paglia.
In questa giornata si manifesta il culto per la Vergine con una antica Sagra popolare durante la quale viene tirato da una coppia di buoi, dall'alto del paese fino al centro, un grande obelisco fatto di spighe di grano e di paglia intrecciate che formano rilievi di alto pregio. L'obelisco è poggiato su un carro a due ruote e durante il tragitto resta diritto perché mantenuto in equilibrio da giovani che giostrano le lunghe funi fermate intorno all' obelisco.
Fu Generoso Martino, un artigiano di Fontanarosa che , aiutato dal fratello, costruì nei primi dell'Ottocento il primo artistico Obelisco di paglia. Rimaneggiato negli anni per danni subiti, è un elegante obelisco dalla pianta quadrata, alto 28 metri, a forma piramidale, di stile gotico.
I suoi 7 piani sono di legno e paglia consolidati da circa 60 colonnine intrecciate. Le facciate sono arricchite da fregi, disegni, statue in paglia. L'ultimo piano in alto è abitato da una statua della Madonna perché è la fede religiosa il vero spirito di questa manifestazione. La tradizione prende origine dalle antiche manifestazioni religiose quando i vari popoli, per rendersi propizi ii loro dii, ricorrevano non soltanto a preghiere, a voti, a offerte, ma anche a sacrifici umani e animali.
Con la venuta del Cristianesimo i sacrifici si sono tramutati in offerte della natura e alle divinità e' stato offerto il grano.
L'Obelisco viene chiamato Carro per rispetto al ricordo dei primi carri che i contadini portavano , colmi di grano, alla Madonna.

Per 4 porzioni: stoccafisso secco g 400 (ammollato g 550), 14 peperoni sotto aceto piccoli sgocciolati, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti per i peperoni, 30 minuti per lo stoccafisso.

Tagliare a pezzi lo stoccafisso e tenerlo in una terrina coperto di acqua per 3 giorni come indica la ricetta «Baccalà e Stoccafisso, come prepararli», a p. 435. Sciacquarlo bene e lessarlo in una grande pentola coperto di acqua, su fuoco moderato e coperto. Durante la cottura giudicare se risulta necessario aggiungervi del sale. Farlo raffreddare nella sua stessa acqua calda. Scolarlo, privarlo della pelle e delle spine; dividerlo a falde.
Distenderlo in un piatto da portata. I peperoni sotto aceto sono nel napoletano quelli rotondi, rossi, tenuti interi in aceto e detti «pappacélle». Sgocciolarli, dividerli in due parti, privarli dei semi e rosolarli in una padella con mezzo bicchiere di olio di oliva, su fuoco medio, rigirandoli; non farli brunire e trasferirli in un piatto. Versare sullo stoccafisso nel piatto da portata l'olio caldo della frittura dei peperoni; aggiungervi i peperoni e rigirare delicatamente il tutto. Servire a temperatura ambiente accompagnando con la «Polenta con formaggio» (v. a p. 377).

Stoccafisso in sugo delicato

Dopo tanti stoccafissi «arraganati» con peperoni all'aceto, a Potenza usano condirne le lisce falde con un sughetto delicato.

Per 4 porzioni: stoccafisso secco g 580 (ammollato g 750), 8 pomidorini maturi, 1 spicchio di aglio, prezzemolo tritato q. b., olio di oliva cl 5.
Tempo di cottura: 30 minuti.

Tenere il baccalà secco in acqua per 3 giorni come è spiegato in «Baccalà e Stoccafisso, come prepararli» a p. 435. Sciacquarlo molto bene e dividerlo in 8 pezzi uguali tra loro; privarli delle pinne.
In una padella rosolare l'aglio a fettine sottili nell'olio di oliva. Unire i pomidorini tagliati in due, schiacciarli col dorso di una forchetta e salarli. Al bollore aggiungere nella padella lo stoccafisso in un solo strato e coprire molto bene.
Cuocere a fuoco moderato aggiungendo dopo una decina di minuti qualche cucchiaio di acqua bollente e del prezzemolo tritato. Servire con le «Biete insaporite» (v. a p. 811).

Tiella di baccalà con patate

La «tiella» pugliese non è soltanto la teglia in cui si pongono i cibi da cucinare in forno. La Tiella, dal latino "Tegŭla", è anche (come è il timballo a Napoli) la preparazione caratteristica pugliese composta di alcuni ingredienti di contorno, come patate, cipolle attorno a un ingrediente principale. Un insieme che, dopo essere

stato condito con olio di oliva e sale, viene cotto in forno.
La tiella rappresenta l'antica ricetta contadina, il piatto unico, fatto con prodotti locali e preparato con semplicità. Sembrerebbe una pietanza banale ma chi non l'ha mai provata ha il dovere di cucinarsela per non privare il proprio palato di un sapore così particolare.

Per 4 porzioni: baccalà ammollato fresco o surgelato g 900, 1 cipolla grande, pane grattugiato g 20, patate g 800, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 180°.

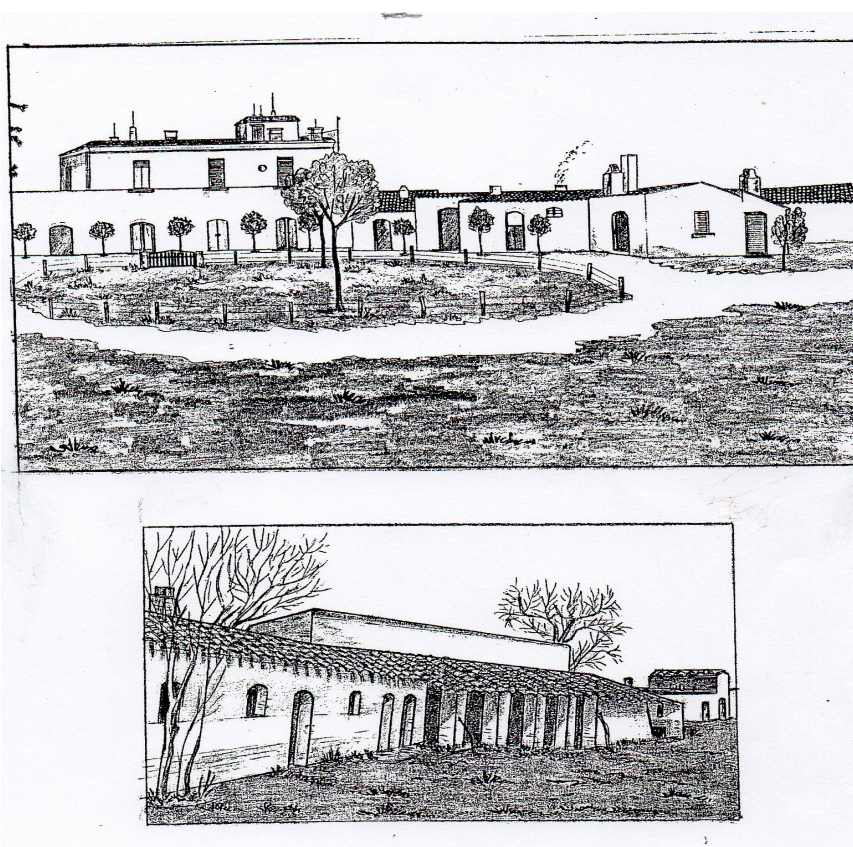
Ungere di olio di oliva una teglia da forno con coperchio che contenga bene gli ingredienti. Fare uno strato di fette di cipolla. In una terrina versare 3 cucchiai di olio di oliva e amalgamarvi le patate tagliate a mezze fette piuttosto sottili col sale necessario. Quindi disporre le patate col loro condimento sulle cipolle nella teglia.
Dividere il baccalà ammollato in 4 parti e ungerlo con un cucchiaio di olio di oliva (v. «Baccalà e stoccafisso, come prepararli», a p. 435).
Sistemare questi pezzi di baccalà sulle patate.
Spolverizzarvi il pane grattugiato, coprire e infornare in forno già caldo, contando il tempo di cottura da quando si intravedono bollicine di frittura nel tegame.
La cottura coperta e le cipolle danno la giusta umidità alla pietanza perché non si attacchi al fondo. Scuotere comunque la teglia di tanto in tanto. Servire caldo.

Tiella di baccalà delle Masserie di Lucera

Intorno ai centri urbani si stendono le campagne con le masserie pittate a calce bianca. Sono quasi rocche con terrazze assolate guarnite di merlature, rumorose per il forte brusio delle api. Un grande cancello di ferro permette l'ingresso nella proprietà; è situato tra due pilastri di pietra, chiusi nella parte superiore da un arco modellato in modo da poter contenere una scritta col nome della Masseria.
Un viale battuto lungo e alberato di oleandri porta alla Palazzina. Il secondo piano della Palazzina, detta anche «Casino di campagna» (da non confondere col «Casino» di città, quello abolito dalle legge Merlin...), è abitato molti mesi all'anno dal proprietario del fondo, quando deve guidare i lavori della semina, del raccolto, della vendemmia. Il piano terra custodisce gli attrezzi che occorrono per il lavoro della terra (bilance, aratri, falciatrici, trattori). Attigui al fabbricato sono altri caseggiati bassi. Sono le case dei contadini, le stalle, i pollai, gli ovili.
Qual è quel cibo che è fresco pur essendo caldo? Non è soltanto il pane: è anche l'ovetto preso da sotto la chioccia quando lo rubi in un pollaio. Le mucche nella stalla sono di buona razza perché possano soddisfare il massaro che le munge e con il latte produce ricottine raffinate, scamorze, caciocavalli particolari.
Il nome Masseria viene da "massa" nel senso di proprietà agricola. In Puglia esiste dal XIV secolo, anche se è un sistema che nasce dall'antichità. I suoi edifici rurali sono stati nel tempo rinforzati, fortificati, mantenuti perchè offrono all'uomo

l'opportunità di arricchirsi dei prodotti della terra.

Per 4 porzioni: baccalà ammollato fresco o surgelato g 700, funghi coltivati champignon puliti g 300, patate g 500, 2 grandi cipolle, pomodori maturi g 200, pane grattugiato g 30, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 45 minuti nel forno a 200°.

Tagliare le cipolle e le patate a mezze fette e condirle con 3-4 cucchiai di olio di oliva e col sale necessario. A parte condire i funghi a fettine e i pomodori a pezzettini con due cucchiai di olio di oliva e del sale.
In una teglia con coperchio, unta di olio di oliva, porre le cipolle e le patate con il loro condimento. Tagliare in 8 parti il baccalà e sistemarlo sopra le patate e le cipolle «v. «Baccalà e Stoccafisso, come prepararli», a p. 435. Coprire con i funghi e i pomodori e il loro condimento e cospargere di pane grattugiato.
Mettere in forno già caldo. Cuocere coperto; contare il tempo di cottura da quando la teglia mostra sul bordo bollicine di cottura. Scuotere di tanto in tanto la teglia; l'umidità del pomodoro e delle cipolle non fanno attaccare il cibo sul fondo.
Servire la pietanza calda e bene asciugata come piatto completo.
Se questa ricetta viene preparata col baccalà surgelato, comperarne 900 grammi perché dopo scongelato il pesce perde 200 grammi del peso ogni chilo.
Farlo scongelare del tutto, non sciacquarlo e prepararlo come quello fresco.

Lucera. Masseria Papaiorio (il Casino di campagna, le case dei contadini, la stalla, l'ovile).

Tiella di patate, riso e cozze di Bari

La tiella è una preparazione contadina di un piatto unico con varie verdure cotte insieme nel forno, in una teglia ben coperta.
Nella Terra di Bari vi è il continuo rapporto con il mare da dove vengono orate, seppie, grossi molluschi come le cozze, che hanno dato lo spunto alla creazione di questa ricetta, la più caratteristica e particolare del posto.
Questo continuo contatto con il mare dei paesi della Terra di Bari (Barletta, Trani, Molfetta, Monopoli...) viene a rinvigorirsi con la festa di San Nicola che si svolge a Bari ogni anno la prima quindicina di Maggio. Le acque del vecchio Porto si affollano di imbarcazioni, cortei religiosi animano la città per venerare il Santo di cui i Baresi nel 1087 rapirono le Sacre Spoglie, ritenute miracolose, nella città di Mira in Oriente, dove il Santo aveva vissuto in qualità di Vescovo.
Per custodire le spoglie venne eretta l'imponente Basilica di San Nicola.
Bari , abitata fin dall'epoca del bronzo, fu una importante città romana.
I Normanni arrivati i Italia a gruppi dalla Normandia, conferirono alla Puglia un periodo di prosperità economica e di splendore. Roberto di Altavilla (detto il Guiscardo), dopo varie conquiste ebbe da Papa Leone IX l'investitura del Ducato di Puglia e Calabria. Ruggero I suo fratello, conquistò la Sicilia e divenne Conte di Sicilia nel 1072. Il figlio Ruggero II, incoronato Re di Sicilia nel 1130, unificò il Mezzogiorno d'Italia. Alla sua morte la Corona passò a Costanza d'Altavilla che sposò Enrico di Svevia. Così il Regno normanno passò agli Svevi e Federico II, figlio di Enrico, fu l'Imperatore con una amministrazione severa ed equa, riempì l'entroterra di oliveti, vigneti, allargò i mercati, restaurò e costrui Castelli e Città.
Bari in seguito fu dominata dagli Angioini, Aragonesi, Spagnoli...pertanto per la sua posizione sul mare ha cercato sempre di mantenersi indipendente. " Barensis nisi vendit muritur" (Il Barese se non vende muore) è l'antico proverbio di questo popolo che non ha mai cessato di mostrare interesse per le fiere e le attività commerciali. Gioacchino Murat, successore di Giuseppe Bonaparte del Regno di Napoli, nel 1808 la rese Capoluogo di Provincia. Col ritiro delle truppe francesi da Napoli, Bari passò nuovamente sotto i Borboni ma dal 1860 con l'Unione d'Italia dovuta ai Savoia, appartiene all'Italia.

Per 4 porzioni: patate g 800, riso superfino g 270, cozze fresche kg 1 (oppuresurgelate sgusciate g 200), 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 200°.

Pulire le cozze come indica la ricetta «Cozza, come prepararla», a p. 395. Filtrare attraverso una tela l'acqua di mare fuoriuscita e conservarla.
In una teglia da forno con coperchio versare 6 cucchiai di olio di oliva, aggiungervi le patate tagliate a mezze fette, il riso, l'aglio tritato e le cozze. Salare, versare un quarto

di acqua usando quella filtrata e altra acqua fresca.
Con un cucchiaio di legno affondare il riso nel liquido altrimenti in cottura incrudisce se rimane scoperto. Coprire e mettere in forno già molto caldo. Contare il tempo di cottura da quando nella teglia si vedono bollicine di cottura. Scuotere la teglia di tanto in tanto ricordandosi di affondare il riso nel liquido. Servire molto asciutto.
Se le cozze sono surgelate, attendere che perdano tutto il ghiaccio e trattarle, ancora un poco dure, come quelle fresche.

Tiella di patate, riso e cozze di Bari vecchia

In una vecchia Trastevere a Roma, fuori le mura del carcere "Regina Coeli", durante le ore notturne i parenti dei carcerati comunicano le ultime novità ai loro cari in carcere, cantandole. Dalla montagna del Gianicolo le loro voci arrivano dirette dietro quelle sbarre : "Tuo figlio è con noi, non preoccuparti", "Maria non ha ancora partorito", "L'avvocato ha detto che uscirai presto"...
Tra queste successioni di note, tra questi canti melodiosi Giulia Cricelli ci fece assaggiare questa antica e rara ricetta di Bari vecchia. In essa vi è il ricordo di quella Bari che il mito ci dice essere stata fondata dagli Illiri.
Perchè Bari consta della Città vecchia e della Città nuova .
Della vecchia se ne è fatto cenno nella ricetta precedente.
La Città nuova si separa dalla vecchia con un tratto fiancheggiato da alberi. Affacciata verso un lungomare, è un simbolo della Puglia moderna col borgo detto "Murattiano" perchè fu Gioacchino Murat a iniziare nel 1813 quell'ampliamento della citta', già approvato Ferdinando IV di Borbone.
Rioni sviluppati chiamati dai Baresi "Esole" (Isole), sono gruppi di Palazzi limitati da 4 strade che si intersecano tra loro formando come delle isole.

Per 4 porzioni: patate g 800, riso superfino g 270, cozze fresche kg 1, 2 pomodori maturi, mezza cipolla, vino bianco cl 2, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 200°.

Pulire le cozze e farle aprire come è indicato nella ricetta «Cozza, come prepararla», a p. 395. Versare 3 cucchiai di olio d'oliva in una teglia da forno con coperchio.
In una terrina mescolare le patate tagliate a mezze fette a 3-4 cucchiai di olio di oliva e al sale necessario e metterle nella teglia.
Aggiungervi il riso, coprirlo con i pomodori a fettine sottili, la cipolla tagliata finemente e le cozze sgusciate. Versare mezzo bicchiere di vino bianco e mezzo di acqua, salare, coprire e passare in forno caldo contando il tempo da quando la pietanza mostra segni di cottura. Scuotere di tanto in tanto la teglia e servire asciutto.

Merluzzo, come prepararlo

Il Merluzzo viene dalla parola "Merlucius"; è detto volgarmente anche Nasello.

E' del genere dei pesci Galidi; è lungo fino a 1 metro e mezzo e il suo colore va dal grigio argento al bruno. È uno dei pesci più importanti del Mediterraneo; vive anche nell'Atlantico Orientale. Dal fegato del merluzzo si ricava l'olio di merluzzo, il terrore dei bambini dell'Ottocento perchè, sgradevole e oleoso, veniva loro dato come ricostituente. Usato fresco, il merluzzo ha carni delicate e digeribili; viene anche conservato sotto sale e seccato per uso a distanza. (Il sale evita la fuoriuscita dell'acqua e penetra nelle carni del pesce impedendo la moltiplicazione dei batteri.)
Furono i Vichinghi, ancor prima dei Norvegesi, a iniziare queste tecniche di conservazione (V. anche "Baccalà e Stoccafisso come prepararli" a p. 435).
Per pulire il merluzzo fresco, con un paio di forbici, tagliare le pinne dorsali e le due che si trovano sotto la testa. Quindi tagliare, dalla coda verso la testa, la lunga fila di pinne sul dorso e la piccola pinna nella parte sottostante.
I merluzzi piccolini non hanno troppe squame. Comunque squamarli con la lama di un coltello oppure con l'apparecchietto specifico portando la lama dalla coda verso la testa. Per svuotarli infilare l'indice nell'apertura delle branchie ed estrarne gli intestini, oppure, per rendere più facile l'operazione, estrarli da un piccolo taglio da praticare sul ventre del pesce, dal piccolo foro alla gola. Sciacquare molto bene.
Per il merluzzo surgelato, vedi anche «Pesce surgelato», a p. 35.

Merluzzo a polpette

Delicate e saporite polpette.

Per 4 porzioni (12 polpettine): merluzzi freschi o surgelati senza testa g 500, 1 uovo, 1 limone, olio di oliva dl 1, sale. Per il purè: patate g 160, burro g 20, latte cl 3. Per la salsetta: capperi g 20, olive g 10, olio di oliva, cl 3.
Tempo di cottura: 4 minuti ogni 5 polpette.

Con gli ingredienti dati preparare un purè come indica la ricetta «Purè di patate», a p. 176. Non farlo liquido. Mettere i merluzzi in una pentola con poca acqua salata e mezza scorza di limone (v. la ricetta precedente «Merluzzo, come prepararlo»). Cuocerli per 3-4 minuti, se sono di piccole dimensioni.
Recuperarne tutta la polpa; trasferirla in un piatto fondo e schiacciarla bene con il dorso di una forchetta. Unirvi il purè che deve risultare un terzo della polpa di pesce. Amalgamarvi un uovo e assaggiare per giudicare se risulta necessario aggiungere del sale. Rendere l'impasto ben levigato.
In una padella con l'olio di oliva caldo friggere le polpette nel modo seguente: versare nell'olio caldo mezzo cucchiaio per volta dell'impasto e con una forchetta schiacciarlo lievemente nell'olio, per dargli una forma rotonda della misura di 6 centimetri di diametro. Tenere le polpette per il tempo indicato nell'olio caldo girandole dopo 2 minuti perché imbiondiscano da ambo i lati, assumendo un colore piuttosto scuro.
Servirle calde con una salsetta in salsiera preparata con 20 grammi di capperi e 10 di olive bene tritati e rigirati in 3 cucchiai di olio di oliva.

Se i merluzzi sono surgelati lessarli quando sono ancora un poco duri di ghiaccio, tenendoli a bollire un paio di minuti di più, e procedere come per quelli freschi.

Merluzzo in bianco

Il merluzzo richiede di essere bollito in acqua con odori e con vino o aceto perché le sue carni possano venire valorizzate.

Per 6 porzioni: merluzzo fresco o surgelato di kg 1.250, ½ cipolla, 1 carota, 2 gambi di sedano, aceto cl 6, olio di oliva cl 6, succo di limone cl 4, ½ mazzetto di prezzemolo, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti.

Cuocere per una quindicina di minuti la mezza cipolla, la carota e il sedano in 1 litro e mezzo di acqua. Fare raffreddare, quindi versare 6 cucchiai di aceto e il sale necessario in questo brodetto. Versarlo in una pesciera col pesce intero e pulito (v. «Merluzzo, come prepararlo» a p. 451). Farlo cuocere su fuoco molto moderato per il tempo di cottura indicato consultando la ricetta «Dentale in bianco», a p.484.
Il pesce cucinato in acqua richiede alcune accortezze per risultare saporito e compatto e la ricetta segnalata le indica.
Servire il pesce intero e farne le porzioni a tavola. Accompagnarlo con una salsetta in salsiera composta di olio di oliva, succo di limone, prezzemolo tritato e sale. Dell'insalata verde servita a parte completa la portata.
Per un buon taglio, v. «Pesce, come tagliarlo», a p. 57.

Merluzzo in umido

I capperini consigliati nella ricetta conferiscono un buon gusto al sughetto del pesce.

Per 4 porzioni: 2 merluzzi freschi o surgelati (ognuno di g 240), olive di Gaeta g 60, capperi salati g 50, prezzemolo tritato q. b., olio di oliva e burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

Pulire i pesci (v. «Merluzzo, come prepararlo», a p. 451).
Mettere nel loro ventre qualche fogliolina di prezzemolo e un pezzetto di burro. Sistemare i merluzzi in un tegame con l'olio di oliva e il burro rimanente, le olive snocciolate, i capperi lavati e tagliati in due e il sale necessario. Versarvi mezzo bicchiere di acqua. Coprire e cucinare i pesci girandoli dopo 5-6 minuti di cottura. Quindi non smuoverli oltre per non sciuparli.
Servire lievemente umido accompagnando con asparagi surgelati all'insalata.
Per un buon taglio, v. «Pesce, come tagliarlo», a p. 57.
Se i merluzzi sono surgelati pulirli e cucinarli ancora un poco duri di ghiaccio. Non è necessario aggiungere acqua in cottura perché già la contengono.

Merluzzo a trance

Per 4 porzioni: trance di merluzzo fresco o surgelato g 700, 1 uovo, farina g 80, latte cl 1, 1 limone, olio di oliva dl 1, sale. Per la salsetta: 3 tuorli, burro g 25, brodetto di pesce dl 1 ½ .
Tempo di cottura: 5 minuti ogni due filetti.

Privare della lisca centrale e della pelle ciascuna trancia e dividerla in due filetti; infarinarli. In un piatto fondo rompere un uovo, versarvi un cucchiaio di latte e il sale. Amalgamare e rigirarvi i filetti. Friggerli in olio di oliva molto caldo, girandoli sui due lati. Servirli caldi accompagnati da spicchi di limone oppure a temperatura ambiente con la «Salsetta al brodetto di pesce» (v. a p. 71). Se le trance sono surgelate farle scongelare del tutto, quindi cucinarle come quelle fresche.

Merluzzo alla portoghese

Per 4 porzioni: filetti di merluzzo freschi o surgelati g 700, peperoni g 600, 1 cipolla, 2 pomodori maturi, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti per rosolare, 20 minuti per cuocere.

Tagliare a fette non sottili la cipolla e cuocerla in una padella larga con mezzo bicchiere di acqua. Quando questa si asciuga versarvi 5 cucchiai di olio di oliva e imbiondirla per qualche minuto. Unirvi i peperoni a grosse liste e rosolarveli rigirando per 5-6 minuti scoperto. Porre sul fondo della padella i filetti del merluzzo e aggiungervi i pomodori a pezzettini. Sopra il pesce mettere i peperoni con le cipolle.
Salare; coprire e cuocere a fuoco moderato. A metà cottura girare il pesce lasciandolo a contatto della padella perché risulti brunito e saporito. Servire caldo.
Se i merluzzi sono surgelati, non farli scongelare del tutto prima di cucinarli come quelli freschi. Considerare qualche minuto in più di cottura perché abbiano il tempo di asciugarsi del tutto sul fuoco.

Merluzzo con broccoli

Per 4 porzioni: 2 merluzzi surgelati (ognuno di g 400), broccoli puliti g 300, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 25 minuti.

Pulire i merluzzi quando sono ancora lievemente duri di ghiaccio (v. «Pesce surgelato», a p. 35 e «Merluzzo, come prepararlo», a p. 451). Porre in una padella i due merluzzi non del tutto scongelati insieme all'olio di oliva e al sale necessario. Cuocerli coperti girandoli sui due lati. Contemporaneamente lessare i broccoli in acqua salata e scolarli con un mestolo forato. Versare nella padella dei merluzzi che

vanno cuocendo mezzo bicchiere dell'acqua dei broccoli é attendere che questa si asciughi del tutto. Servire i merluzzi contornati dai broccoli non conditi e caldi.

Merluzzo con porro

Risulta molto gradevole il sentore di cipolla acre sulle carni del pesce surgelato.

Per 4 porzioni: 2 merluzzi senza testa surgelati (ognuno di g 220), porro g 100, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

Pulire i merluzzi ancora un poco duri di ghiaccio (v. «Pesce surgelato», a p. 35 e «Merluzzo, come prepararlo», a p. 451).
In una padella versare 5 cucchiai di olio di oliva e mezzo bicchiere di acqua; aggiungervi il porro a liste e i merluzzi lievemente ancora duri di ghiaccio. Salare, coprire bene e cuocere a fuoco moderato. Quando i pesci risultano cotti e la glassa lievemente imbiondita, dividere i merluzzi in filetti e sistemarli in un piatto da portata. Coprirli con le liste di porro rese brunite e servirli con le «Biete surgelate per contorno» (v. a p. 812).

Merluzzetti gratinati

Merluzzo gratinato.

È questa la classica cottura del merluzzo perchè lo valorizza nel suo umore dolce e delicato.

Per 4 porzioni: 4 merluzzetti freschi o surgelati ognuno di g 200 (oppure 1 merluzzo di g 800), pane grattugiato g 40, ½ mazzetto di prezzemolo tritato, burro g 60, olio di oliva cl 2, sale. Per il contorno : cavolini di Bruxelles g 230.
Tempo di cottura: 12 minuti nel forno a 150° per i merluzzetti di g 200; 18 minuti nel forno a 180° per il merluzzo di g 800.

Pulire i merluzzetti (o il merluzzo); lasciarli interi e disporli in una teglia che li contenga comodamente, e che sia bene unta di olio di oliva (v. «Merluzzo, come prepararlo», a p. 451). Se il merluzzo è uno grande, il procedimento è uguale; cambia solo il tempo di cottura, come indicato.
Spolverizzare sopra i merluzzi del sale fino e il prezzemolo tritato finemente: infilarne anche un poco nel loro ventre. Coprirli con piccoli fiocchetti di burro e spolverizzarli di pane grattugiato facendo attenzione che non cada sul fondo della teglia. Mettere in forno già caldo e contare il tempo di cottura indicato da quando la teglia mostra bollicine di cottura sul fondo. Dopo pochi minuti ed anche un paio di volte durante la cottura smuovere i pesci con una paletta perché non si attacchino al fondo, ma non girarli. Verso la fine della cottura unire nella teglia con i pesci i cavolini di Bruxelles lessati a parte, per farli insaporire nel condimento del pesce per 5, 6 minuti.
Quando il pesce risulta cotto e lievemente incrostato, servirlo col contorno dei cavolini insaporiti del buon sughetto.
I merluzzetti surgelati è bene cucinarli ancora lievemente duri di ghiaccio; in questo caso il tempo di cottura deve essere di un paio di minuti in più per dare ai pesci il tempo di scongelarsi del tutto ed incrostarsi.

Merluzzetti alle acciughe

Ottimo il sughetto alle acciughe sul merluzzetto fritto.

Per 4 porzioni: 4 merluzzetti freschi o surgelati (ognuno di g 150), farina g 80, olio di oliva cl 6, sale. Per la salsetta: acciughe sott'olio pulite g 40, burro g 35.
Tempo di cottura: 3 minuti ogni 2 merluzzetti.

Preparare la salsetta versando il burro in un pentolino e facendolo brunire lievemente. Allontanare dal fuoco e mettervi le acciughe pulite, sciacquate e tritate finemente con un coltello. Mescolare bene e rendere a crema.
Pulire i pesci (v. «Merluzzo, come prepararlo», a p. 451) e lasciarli interi.
Infarinarli e friggerli in 6 cucchiai di olio bollente girandoli sui due lati durante il tempo di cottura indicato. Salarli molto poco e disporli in un piatto da portata cospargendoli sui due lati della salsetta preparata. Servire con insalata verde.
I merluzzi surgelati vanno fatti scongelare del tutto prima di essere fritti.
Pulirli e sciacquarli quando sono ancora un poco duri di ghiaccio.

Merluzzetti alla francese

Per 4 porzioni: 8 merluzzetti freschi o surgelati (ognuno di g 100), funghi coltivati champignon puliti g 200, pomodori pelati g 200, vino bianco cl 4, farina g 80, olio di oliva cl 8, sale.
Tempo di cottura: 1 minuto e mezzo per la frittura ogni 2 merluzzetti, 10 minuti nel

forno a 180°.

Pulire i merluzzi (v. «Merluzzo, come prepararlo», a p. 451) e lasciarli interi. Infarinarli e friggerli dai due lati in 6 cucchiai di olio di oliva, su fuoco vivace.
In una padella rosolare in 2 cucchiai di olio di oliva i funghi affettati, per 5-6 minuti, scoperti. Quando risultano asciutti aggiungervi i pomodori, il sale e fare cuocere altri 5-6 minuti. Versare quindi qualche cucchiata di vino e farlo asciugare.
In una piccola teglia da tavola unta di olio di oliva porre i merluzzi e i funghi col loro sughetto. Fare insaporire in forno e servire i merluzzetti contornati di funghi.
Se i merluzzi sono surgelati, pulirli ancora duri di ghiaccio, sciacquarli e attendere che si scongelino per cucinarli come quelli freschi.

Merluzzetti in frittura

Un certo periodo dell'anno si trovano al mercato i merluzzetti piccoli come le alici.
Ne risulta una frittura molto delicata.

Per 4 porzioni: merluzzetti g 750, farina g 150, olio di oliva dl 2, sale.
Tempo di cottura: 5-6 minuti a padella.

Pulire i merluzzetti con un po' di pazienza e lasciare loro la testa perché risultino più presentabili (v. «Merluzzo, come prepararlo», a p. 451). Lavarli, infarinarli e friggerli riempiendo la padella in un solo strato. Tenerli in olio fumante per i pochi minuti indicati rigirandoli. Passarli su carta da cucina assorbente, salarli e servirli con insalata verde. Pur se piccolini la loro lisca centrale non è troppo gradevole ma al commensale risulta facile asportarla.

Merluzzetti dorati

Per 6 porzioni: merluzzi freschi o surgelati (di g 100 e g 150) kg 1.250, farina g 200, olio di oliva dl 3, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti ogni 2 merluzzi di g 150 l'uno, 3 minuti ogni 2 merluzzi di g 100 l'uno.

Pulire i merluzzi cercando di non staccarne la testa né la coda (v. «Merluzzo, come prepararlo», a p. 451. Infarinarli, scuoterli della farina di troppo e friggerli in olio fumante riempiendo la padella di due merluzzi per volta di uguale misura tra loro. Girarli sui due lati durante il breve tempo di cottura indicato. Passarli su carta da cucina assorbente, salarli sui due lati e servirli accompagnati da insalata verde.
Se i merluzzi sono surgelati procurarseli con testa perché più presentabili; pulirli e sciacquarli ancora lievemente duri di ghiaccio quindi attendere che si scongelino del tutto prima di cucinarli come quelli freschi, senza sciacquarli oltre.
(Oggi purtroppo sono in commercio merluzzi surgelati senza testa. Speriamo che nel

tempo le industrie dei prodotti alimentari comprendano che la testa del pesce ha il suo valore e che non va scartata per una cucina di alto livello...!)

Merluzzi insaporiti

Per 4 porzioni: filetti di merluzzi freschi o surgelati g 700, 2 cipolle, pomodori pelati g 250, olive di Gaeta g 40, vino bianco cl 6, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti per rosolare, 8 minuti per cuocere.

In una padella cuocere le cipolle tritate in 3-4 cucchiai di acqua; quando questa si asciuga versarvi 3 cucchiai di olio di oliva e imbiondirvela.
Aggiungere i pomodori, le olive snocciolate e cuocerli per 5-6 minuti.
Salare, sistemarvi i filetti dei merluzzi in un solo strato e cuocerli coperti per 5 minuti su fiamma media. Versare in due riprese 6 cucchiai di un vino abboccato lasciando scoperta la padella. Quando i filetti risultano bene asciugati sul fuoco servirli ricoperti del buon sughetto e contornati dal «Riso alla creola» (v. a p. 327).
Se i filetti sono surgelati, sciacquarli, attendere che si scongelino e cucinarli senza sciacquarli oltre, come quelli freschi.

Merluzzetti affogati nella verza

Per 4 porzioni: filetti spessi di merluzzo fresco o surgelato g 750, 8 foglie intere di verza tenera g 120, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti.

Procurarsi 8 pezzi rettangolari e spessi di merluzzo crudo. Ungerli di olio di oliva e salarli. Avvolgerli ognuno in una foglia di verza.
Ungere di olio di oliva una padella, mettervi i fagottini unti di olio di oliva, salare e versarvi un bicchiere di acqua. Coprire bene e cuocere su fuoco moderato smuovendo di tanto in tanto gli 8 involucri perchè non si attacchino al fondo.
Dopo il tempo di cottura indicato, la padella risulta asciutta; rigirare quindi i fagottini perché la verza imbiondisca da ambo i lati.
Servire caldo accompagnando col «Riso alla creola» (v. a p. 327).
Se i filetti di merluzzo sono surgelati sciacquarli e farli scongelare del tutto; cucinarli come quelli freschi senza sciacquarli oltre.

Merluzzetti affogati della Provenza

Per 4 porzioni: 2 merluzzi freschi o surgelati (ognuno di g 420), pomodori maturi g 150, farina g 60, 1 cipolla, vino bianco cl 5, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Pulire i merluzzi lasciandoli interi (v. «Merluzzo, come prepararlo», a p. 451). In una

padella ovale che contenga bene i pesci cuocere la cipolla affettata in 3-4 cucchiai di acqua e 4 di olio di oliva. Quando l'acqua si asciuga fare imbiondire lievemente la cipolla. Infarinare i merluzzi, disporli nella padella e farli rosolare da ambo i lati su fuoco vivace per 3-4 minuti. Aggiungervi i pomodori a fettine sottili, il vino e fare cuocere scoperto salando senza girare più i pesci.
Alla fine della cottura tagliare a filetti i merluzzi, metterli in un piatto da portata e coprirli del sughetto. Servirli accompagnati dai «Funghetti di pioppo» (v. a p. 839).
Se i merluzzi sono surgelati è opportuno farli scongelare del tutto prima di rosolarli. Importante è pulirli ancora duri di ghiaccio, sciacquarli e poi attendere che scongelino, senza sciacquarli oltre.
Questo perché non perdano quel poco del loro umore di mare.

Merluzzo sauté con patate

Per 4 porzioni: 1 merluzzo fresco di g 800, pane grattugiato g 20, 1 spicchio d'aglio, burro g 20, olio di oliva cl 6, patate g 500, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti.

Pulire il merluzzo lasciandolo intero (v. «Merluzzo, come prepararlo», a p. 451).
In una pesciera o in un tegame versare 3 cucchiai di olio, unire l'aglio a fettine, il burro e il merluzzo bene unto di olio di oliva e cosparso di sale fino.
Spolverizzarlo sulla parte superiore di pane grattugiato.
Coprire bene la pesciera e cuocere su fuoco moderato smuovendo con una paletta il merluzzo perché non si attacchi al fondo; non girarlo. Quando il pesce risulta cotto trasferirlo in un piatto da portata caldo e mettere nella pesciera le patate lessate a parte con buccia, pelate e tagliate a mezze fette spesse.
Coprire e cuocerle per 5 minuti girandole dai due lati.
Calde e saporite del sugo del pesce sistemarle intorno al merluzzo.
Per un buon taglio del pesce, v. «Pesce come tagliarlo», a p. 57.

Merluzzi mediterranei

Per 4 porzioni: 4 filetti di merluzzo freschi o surgelati g 650, farina g 150, vino bianco dl 2, 1 limone, burro g 40, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 150°.

Procurarsi 4 bei filetti di merluzzo oppure due merluzzi di 420 grammi ognuno e aprirli a metà nel senso della lunghezza privandoli della lisca centrale, della testa e della coda.
Infarinare i 4 filetti e disporli in una teglia da forno, unta di olio di oliva che li contenga bene distesi. Cospargerli di sale fino e di fiocchetti di burro. Versarvi sopra il succo di un limone e un bicchiere di vino bianco.
Infornarli e farli cuocere a calore molto moderato; con una paletta smuoverli di tanto

in tanto perché non si attacchino al fondo.
Dopo il tempo di cottura indicato la glassa viene ad asciugarsi , quindi servirli col poco sughetto e accompagnarli con asparagi surgelati all'insalata.
Se i merluzzi sono surgelati pulirli e sciacquarli quando sono ancora duri di ghiaccio, quindi attendere che si scongelino per cucinarli come quelli freschi.

Merluzzo come lo cucinano in Toscana

Molte verdure risultano saporite quando vengono bagnate dall'umore dei pesci.
E così possono risultare gustosi questi spinaci che accompagnano i merluzzi.

Per 4 porzioni: 2 merluzzi freschi o surgelati (ognuno di g 420), spinaci kg ½, 1 limone, burro g 50, olio di oliva cl 2, sale. Per la besciamella: latte dl 1, farina g 5, burro g 30.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180° .

Pulire i merluzzi (v. «Merluzzo, come prepararlo», a p. 451). Lessarli in acqua salata con mezza scorza di limone; farli raffreddare nella loro stessa acqua e quindi dividerli a filetti. Preparare una «Salsa besciamella» (v. a p. 87).
Lessare in poca acqua salata gli spinaci; sgocciolarli e strizzarli tra i palmi quindi imbiondirli in 25 grammi di burro per un paio di minuti.
Disporli in una piccola teglia unta di olio di oliva e sistemarvi sopra i filetti di merluzzo. Cospargere sui filetti il poco burro avanzato e la salsa besciamella a fiocchetti sparsi e raffreddata. Mettere la teglia in forno e contare il tempo di cottura da quando si intravedono bollicine sul fondo.
Se i merluzzi sono surgelati, lessarli quando sono ancora un poco duri di ghiaccio e proseguire la preparazione come per quelli freschi.

Merluzzi arricchiti dai funghetti di pioppo

Per 4 porzioni: filetti di merluzzo fresco o surgelato g 600 , funghi di pioppo coltivati puliti g 150, 1 cipollina, pane grattugiato g 30, vino bianco cl 4, olio di oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 200°.

In una teglia non troppo larga unta di olio di oliva disporre i funghetti tagliuzzati e la cipolla a mezze fettine sottili. Mettervi sopra i filetti di merluzzo ben aderenti tra loro, in un solo strato. Versarvi 4 cucchiai di vino, 3 di olio di oliva, salare e spolverizzarvi il pane grattugiato. Infornare e contare il tempo di cottura da quando la teglia mostra bollicine di frittura. Scuotere di tanto in tanto perché i funghetti non si attacchino al tegame e servire asciutto.
Se i filetti sono surgelati, cucinarli una volta privati del ghiaccio e tenerli in forno qualche minuto in più perché si asciughino del tutto.

Merluzzi dal buon sapore e dal bell'aspetto

Per 4 porzioni: 4 merluzzi freschi o surgelati (ognuno di g 150), 2 uova, farina g 80, 2 limoni, olio di oliva dl 2, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti e mezzo ogni merluzzo.

Pulire i merluzzi (v. «Merluzzo, come prepararlo», a p. 451) quindi aprirli facendo un taglio sotto il ventre dalla coda alla testa.
Una volta aperto il pesce, lasciargli la testa e la coda; privarlo solo della lisca centrale, con delicatezza. Operare nel modo seguente: fare un taglio alla spina centrale vicino alla testa. In quel punto infilare sotto la lisca due dita per farle arrivare fino alla coda. Man mano che le dita scendono verso il basso, col pollice dell'altra mano sfilare la carne del pesce dalle spine laterali della lisca.
In questo modo la carne non si rompe e le due dita scorrono con facilità fino alla coda. Fare infine un taglio alla lisca vicino alla coda e la spina centrale è tolta.
Infarinare i 4 merluzzi così aperti, indorarli e friggerli in olio fumante su fuoco vivace. Servirli caldi con spicchi di limone ed insalata verde.
Se i merluzzi sono surgelati pulirli e sciacquarli ancora un po' duri di ghiaccio, quindi attendere che si scongelino per prepararli come quelli freschi.

Sarago, come prepararlo

Il Sarago, da “Sargo-sargus” è pesce degli Acantotteri. E' comune lungo le coste dei nostri mari. Arriva fino a 40 centimetri di lunghezza ed ha forma ovale. Le sue carni sono molto saporite.
Vi è il *Sarago rigato* che ha tre strisce scure trasversali, il *comune, il bastardo.*
Per pulire il sarago comportarsi come consigliato nella ricetta «Merluzzo, come prepararlo», a p. 451.
Per il sarago surgelato vedere altre indicazioni in «Pesce surgelato», a p. 35.

Sarago in cartoccio

Il sarago fresco ed anche quello surgelato sono ambedue ottimi cucinati in forno avvolti in carta d'argento.

Per 4 porzioni: 1 sarago fresco o surgelato g 900 (oppure 2, ognuno di g 500), olio di oliva cl 4, olive verdi g 200, sale. Per la salsetta: olio di oliva cl 5, 3-4 rametti di prezzemolo, succo di limone cl 3, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 140° per il sarago di g 900, 20 minuti per i saraghi di g 500.

È preferibile procurarsi un sarago grande; se ne consigliano anche 2 più piccoli perché alcune volte risulta difficile trovarlo di 900 grammi.

Pulire il sarago (v. Ricetta precedente «Sarago, come prepararlo»).
Ungere il sarago molto bene da tutti i lati di olio di oliva e cospargerlo di sale fino. Racchiuderlo in una carta d'argento unta di olio di oliva e mettere il cartoccio in forno sopra una leccarda. Fare cuocere a calore moderato.
Privare quindi il pesce della carta, disporne i filetti in un piatto da portata e servirli contornati di olive verdi e accompagnati da una salsetta in salsiera fatta con l'olio di oliva, il succo del limone, il prezzemolo tritato e un poco di sale fino.
Se il pesce è surgelato, pulirlo una volta privato del ghiaccio, sciacquarlo e attendere che si scongeli del tutto prima di cucinarlo come quello fresco.

Sarago in umido

La carne del sarago è la più indicata per questo tipo di cottura.

Per 4 porzioni: 2 saraghi freschi o surgelati g 900 (ognuno di g 450), ½ cipolla, 1 gambo di sedano, 1 limone, olio di oliva cl 5, 2-3 rametti di prezzemolo, sale.
Tempo di cottura: 5 minuti.

Con le proporzioni date cucinare il sarago come indica la ricetta «Dentale in bianco» a p. 484 e così presentarlo e contornarlo.
Se il sarago è surgelato, vedi anche «Pesce surgelato» a p. 35.

Sarago all'acqua pazza

«L'acqua pazza» è quel moderno sughetto napoletano elaborato con pochissimi pomodori freschi che conferiscono alla salsa un colore rosa e non rosso, come quello che invece in Campania si è soliti dare ai sughi.
Il sarago, il pesce spada, l'orata sono i pesci per cui questo sughetto è stato inventato.

Per 4 porzioni: 2 saraghi freschi o surgelati (ognuno di g 450), pomidorini maturi g 120, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti.

Pulire i saraghi (v. «Sarago, come prepararlo», a p. 461).
In una padella versare 5 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio a fettine. Aggiungervi i pomidorini tagliati in due, il sale necessario e fare insaporire per 2-3 minuti. Disporvi i due pesci, coprire bene e farli cuocere per 5 minuti, quindi girarli e terminare la cottura su fuoco moderato. Servirli accompagnati dalle «Patate imbiondite» (v. a p. 781).
Se i saraghi sono surgelati, pulirli quando la sfoglia di ghiaccio che li ricopre si stacca, sciacquarli e cucinarli come quelli freschi, ancora un poco duri di ghiaccio.
Il tempo di cottura deve essere lievemente superiore perché i pesci possano perdere

tutta l'umidità del congelamento e insaporirsi nell'«acqua pazza».

Sarago arrosto

Il sarago, dalle carni dal sapore intenso, risulta ottimo e delicato cucinato arrosto.

Per 4 porzioni: 4 saraghi freschi o surgelati (ognuno di g 350), 2 limoni, olio di oliva dl 1, sale. Tempo di cottura: 25 minuti ogni sarago.

Pulire i pesci e non squamarli (v. « Sarago, come prepararlo», a p. 461).
Sulla graticola mettere un sarago per volta, molto unto di olio di oliva. Su fuoco medio non smuoverlo per 7-8 minuti. Quindi spostarlo con una paletta perché non si attacchi al fondo della graticola.
Dopo 15 minuti di cottura girarlo perché finisca di cuocere dall'altro lato.
Disporli man mano in un piatto da portata, salarli e servirli accompagnati da spicchi di limone. Sarà il commensale a privarli della pelle, divenuta dura, prima di gustarne i filetti. Accompagnare con insalata verde.
Per un buon taglio, v. «Pesce come tagliarlo», a p. 35.
Se i saraghi sono surgelati, pulirli quando sono ancora un poco duri di ghiaccio. Sciacquarli e attendere che si scongelino, quindi cucinarli come quelli freschi.

Sarago gratinato

Racchiuso nel pane grattugiato il sarago ha un sapore fine e delicato.

Per 4 porzioni: 4 saraghi freschi o surgelati (ognuno di g 350), pane grattugiato g 160, 2-3 rametti di prezzemolo tritato, 2 spicchi di aglio, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti in forno a 160°.

Pulire i saraghi (v. «Sarago, come prepararlo», a p. 461).
Mettere nel loro ventre un poco di aglio e di prezzemolo tritati. Salarli e ungerli bene di olio di oliva, quindi impanarli facendo bene aderire il pane grattugiato ai pesci. Comprimervelo. Ungere di 3-4 cucchiai di olio di oliva una teglia, disporvi i saraghi e infornarli in forno già caldo. Farli cuocere a calore moderato smuovendoli di tanto in tanto con una paletta perché non si attacchino al fondo.
Servirli accompagnati con gli asparagi surgelati all'insalata.
Se i pesci sono surgelati pulirli e cucinarli ancora duri, appena perdono la sfoglia di ghiaccio. Farli cuocere 3-4 minuti in più di quelli freschi.

Sarago alle mandorle della Calabria

Il gusto della mandorla, che ricopre il sarago aperto, non priva il pesce del suo sapore, probabilmente gustato dal principe Umberto di Savoia nel 1925.

A Cittanova, vicino Reggio Calabria, Don Ferdinando riceveva nel suo Palazzo avito il giovane Principe che andava a trascorrere un paio di giorni nella tenuta dell'amico per recarsi a battute di caccia sull'Aspromonte.

Per 4 porzioni: 2 saraghi freschi o surgelali (ognuno di g 500), mandorle spellate g 80, ½ spicchio di aglio, 1 mazzetto di prezzemolo tritato, olio di oliva cl 8, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 150°.

Pulire i saraghi (v. «Sarago, come prepararlo», a p. 461). Per questa preparazione è necessario aprirli e privarli della lisca centrale, agendo nel modo seguente: con un paio di forbici fare dalla gola alla coda il taglio che si fa in genere molto più piccolo sotto la pancia per pulire i pesci. Quindi divaricare lievemente l'apertura; lasciare a ogni pesce la testa e la coda. Togliere la lisca centrale, dopo averla tagliata con le forbici sotto la testa e prima della coda : infilare dalla parte della testa due dita sotto la lisca centrale per staccarla dal corpo; man mano che le dita scendono per arrivare alla coda aiutarsi col pollice dell'altra mano per sfilare le spine della lisca che sono infilate lateralmente nella carne del pesce. In questo modo la carne non si rompe e la lisca si stacca con facilità dal corpo. Aprire il sarago quel tanto che è possibile e adagiarlo su una teglia unta con 3 cucchiai di olio di oliva.
Tritare in un tritatutto le mandorle spellate e metterle in una terrina.
Unirvi il prezzemolo e l'aglio tritati, 5 cucchiai di olio di oliva, un poco di sale e distribuire questo composto sui due pesci aperti; farlo aderire comprimendolo lievemente. Versare qualche altra goccia di olio se risulta necessario.
Cucinare i saraghi così preparati nel forno a fuoco moderato smuovendoli di tanto in tanto con una paletta. Fare attenzione che la testa e la coda non si stacchino dal corpo.
Servirli presentandoli aperti insieme alle «Patate per buffet» (v. a p. 785).
Se i saraghi sono surgelati, pulirli e sciacquarli quando sono ancora un poco duri di ghiaccio. Attendere che si scongelino del tutto e prepararli come quelli freschi senza sciacquarli oltre, per non far disperdere il loro umore.

Ombrina, come prepararla

L'Ombrina, dal latino "Umbra", è pesce degli Attinottèrigi della famiglia dei Scienidi. Di forma sottile e allungata ma con testa corta, è di colore argento e lunga fino a 80 centimetri. Vive nel Mediterraneo allo sbocco dei fiumi.
Ha carni pregiate e molto delicate.
Per pulire l'ombrina praticare come consigliato nella ricetta «Merluzzo, come prepararlo», a p. 451.
Per l'ombrina surgelata, vedere anche «Pesce surgelato», a p. 35.

Ombrina gratinata

Per 4 porzioni: 1 ombrina fresca o surgelata di g 800, pane grattugiato g 70, ½

mazzetto di prezzemolo, 1 limone, burro g 60, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 150°.

Pulire l'ombrina (v. ricetta precedente «Ombrina, come prepararla»).
Infilare nel suo ventre mezzo limone privato del succo e della sottile scorza gialla amara e un poco di prezzemolo. Salare il pesce, ungerlo di burro e cospargerlo di pane grattugiato comprimendolo bene sui due lati.
Ungere una teglia di olio di oliva e appoggiarvi il pesce cercando di non fare cadere nella teglia il pane grattugiato. Mettere in forno già caldo e cuocere a calore moderato smuovendo con una paletta l'ombrina perché non si attacchi al fondo del tegame. Versare in cottura qualche cucchiaio di acqua.
Quando l'ombrina risulta cotta, trasferirla su un piatto da portata. Prontamente versare nella teglia il succo di un limone; amalgamarlo al fondo cottura e versare questa salsetta in una salsiera. L'umore del pesce evapora subito nella teglia calda per cui è opportuno versarlo rapidamente nella salsiera. Accompagnare con le «Biete surgelate per contorno» (v. a p. 812).
Per un buon taglio dell'ombrina v. «Pesce, come tagliarlo», a p. 35.
Se il pesce è surgelato, pulirlo e cucinarlo appena viene liberato delle sfoglie di ghiaccio. Giudicarne il tempo di cottura che richiede un paio di minuti in più.

Mormoro, come prepararlo

Il Mormoro o Mormora appartiene agli Attinottèrigi. E' sinonimo anche di alcuni pesci della specie di Pagello. È lungo fino a 30 centimetri, di color argenteo, con 7 fasce trasversali più scure. Vive nel Mediterraneo e nell'Atlantico. Ha carni pregiate. E affine al merluzzo; ottimo se cucinato arrosto o al forno.
Per pulire il mormoro vederne la preparazione nella ricetta «Merluzzo, come prepararlo», a p. 451.

Mormoro in umido

Per 4 porzioni: 1 mormoro di kg 1, 1 cipollina, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 8, sale. Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 150°.

Pulire il mormoro (v. «Merluzzo, come prepararlo», a p. 451).
Metterlo in un tegame con 8 cucchiai di olio di oliva, una cipollina intera spellata e uno spicchio d'aglio. Cuocere su fuoco moderato salando. Girare il pesce dopo 3-4 minuti di cottura quindi non girarlo oltre per non guastarne la forma. Smuoverlo di tanto in tanto con una paletta perché non si attacchi al fondo del tegame.
Servirlo con asparagi surgelati all'insalata.
Se il mormoro è surgelato, pulirlo e infornarlo quando è ancora lievemente duro di ghiaccio.

Pesce persico, come prepararlo

Il Pesce Persico, dal latino Perca, è un pesce degli Attinottèrigi di fiume e di lago. Vorace predatore, forse proprio per questo ha carni... squisite. E di due specie, quello piccolo è ottimo fritto, quello grande può raggiungere i 4 chili e va cotto in brodetti di pesce o di vino come il salmone; ambedue importati dall'America.
Per pulire il pesce persico seguire la ricetta «Merluzzo, come prepararlo», a p. 451. Solitamente si vende in filetti, cioè diviso lungo le due metà intere, come lo stoccafisso.
Un pesce di circa 500 grammi offre 2 bei filetti interi, di circa 150 grammi l'uno e risultano due porzioni buone e ben presentabili. Se il pesce è più grande offre due grossi e lunghi filetti che devono venire divisi in più parti.
Per il pesce surgelato, vedere anche i consigli al «Pesce surgelato», a p. 35.

Pesce persico a polpette

Per 4 porzioni: polpa di pesce persico fresca o surgelata g 200, 1 uovo, mollica di pane raffermo g 35, latte dl 2, olio di oliva dl 2, sale. Per la salsetta: pomodori pelati g 100, 1 spicchio di aglio, zucchero g 5, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti.

Tenere la polpa del pesce in un poco di latte per una decina di minuti.
Preparare una salsetta cuocendo per 7-8 minuti i pomodori con l'aglio tritato, il burro e un poco di sale. Lontano dal fuoco aggiungervi lo zucchero.
Tritare la polpa del pesce sgocciolata nel tritatutto. Ammollare la mollica in mezzo bicchiere di latte quindi strizzarla. In una terrina unire la polpa del pesce, la mollica, l'uovo e il sale necessario e amalgamare bene il tutto.
Formare 8 polpette, renderle piatte e friggerle su fuoco molto moderato nell'olio di oliva; dopo una decina di minuti girarle perché cuociano da ambo i lati.
Disporle in un piatto da portata, ricoprirle con poca salsetta calda e servirle accompagnate dalle «Patate imbiondite» (v. a p. 781).
Se la polpa è surgelata, farla scongelare del tutto prima di prepararla come la fresca.

Pesce persico in bianco

Il pesce persico, dalle carni di un gusto particolare, non richiede di essere cucinato in acqua ma in brodetti per pesci. Questa preparazione è indicata per pesci grandi con i bei filetti piuttosto spessi.

Per 4 porzioni: filetti di pesce persico fresco o surgelato g 700, 1 gambo di sedano, 1 mazzetto di prezzemolo, 2 carote, ½ cipolla, vino bianco dl 1 ½, sale.
Tempo di cottura: 35 minuti complessivamente.

Come è detto in «Pesce persico, come prepararlo», a p. 466, procurarsi due grossi filetti di pesce per cucinarli in un brodetto. Preparare un brodo vegetale cuocendo per 30 minuti la cipolla, le carote, il prezzemolo, il sedano in mezzo litro di acqua leggermente salata. Passare il brodo attraverso un colino e unire a un bicchiere e mezzo del brodo tre quarti di un bicchiere di vino bianco abboccato.
Nel brodetto ottenuto e raffreddato immergere i filetti e farli cuocere coperti per 5 minuti su fuoco moderato. Lasciarli raffreddare nello stesso liquido di cottura. Sollevarli, trasferirli in un piatto da portata e condirli con una salsetta per pesci (v. «Salsetta per pesce lesso», oppure «Salsetta antica per pesci», a p. 70 o 71).
Contornarli con le «Biete al burro» (v. a p. 811).
Se i filetti sono surgelati, cucinarli ancora un poco duri di ghiaccio.

Pesce persico al vino

Per 4 porzioni: filetti di pesce persico fresco o surgelato g 400, 1 cipolla, vino rosso dl 2, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti.

In una padella versare 3 cucchiai di olio di oliva e unire la cipolla affettata sottilmente. Aggiungere i filetti divisi in 4 parti e rosolarli con la cipolla per 5 minuti girandoli sui due lati. Versarvi il vino in due riprese, salare e attendere che il fondo cottura si asciughi del tutto. Servire con insalata verde.
Se il pesce è surgelato, attendere che si liberi delle sfoglie di ghiaccio, quindi cucinarlo come quello fresco senza sciacquarlo oltre.

Pesce persico dorato

Per 4 porzioni: filetti di pesce persico fresco o surgelato g 600, farina g 100, 2 limoni, burro e olio di oliva g 100, sale.
Tempo di cottura: 5 minuti ogni due pezzi.

Se i filetti sono grandi dividerli in due nel senso della lunghezza e quindi ancora in due nel senso della larghezza. Se i filetti sono piccoli, ciascuno di essi è sufficiente per una porzione, come detto in «Pesce persico, come prepararlo», a p. 466). Infarinare e poi friggere due pezzi per volta in olio e burro molto caldi su fuoco vivace; girarli quando imbiondiscono da un lato perché cuociano da ambo le parti. Devono risultare croccanti e di un bel colore biondo scuro.
Il tempo di cottura è indicato per filetti spessi; se sono sottili, occorrono 3 minuti.
Servirli caldi con spicchi di limone e con biete lessate all'insalata.
Se i filetti sono surgelati, attendere che perdano ogni residuo di acqua per cucinarli come quelli freschi.

Pesce persico alla mugnaia

Il pesce persico, dal gusto a metà tra la sogliola e il pesce palombo, lega con un sughetto alla mugnaia.

Per 4 porzioni: 4 filetti di pesce persico fresco o surgelato (ognuno di g 160), 1 limone, 1/2 mazzetto di prezzemolo, farina g 80, burro brunito g 30, olio di oliva e burro g 60, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti ogni filetto.

Procurarsi 4 filetti interi da due piccoli pesci persico in modo da poter fare ogni porzione con mezzo filetto intero. Infarinarli e friggerli in olio e burro dai due lati. Trasferirli nel piatto da portata, coprirli di prezzemolo tritato e versarvi gocce di limone. Rendere bruniti i 30 grammi di burro su fuoco moderato e versarlo a filo sul prezzemolo che, inumidito dal limone, frigge al contatto del burro caldo conferendo al pesce il caratteristico gusto della mugnaia.
Contornare i filetti con il «Riso alla creola» (v. a p. 327).
Se i filetti sono surgelati, devono scongelare del tutto prima di venire cucinati come quelli freschi.

Pesce persico insaporito

La carne del pesce persico ha un gusto forte. Insaporita dalla cipolla e ingentilita dalla carota, acquista un sapore raffinato.

Per 4 porzioni: filetti di pesce persico fresco o surgelato g 400, vino rosato cl 4, 2 carotine, 1 cipolla, 2 gambi di sedano, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 200°.

Tritare le verdure e metterle in una teglia da forno ben unta di olio di oliva; coprirne tutto il fondo. Versarvi sopra alcune gocce di olio di oliva e sistemarvi i filetti di pesce persico. Salare e condire con l'olio rimanente. Infornare in forno già caldo. Dopo 15 minuti di cottura, versare 4 cucchiai di vino e farlo asciugare in forno.
Servire riversando sopra i filetti le verdure saporite e colorate.
Se i filetti sono surgelati, cucinarli quando sono ancora lievemente duri di ghiaccio e attendere che nel forno si asciughino al punto giusto.

Pesce persico dal bianco aspetto e dal gentil sapore

E' una preparazione che rende delicate le carni del pesce e bene accompagnate dalle carote.

Per 4 porzioni: 4 filetti di pesce persico fresco o surgelato (ognuno di g 150), 2 grandi

carote, burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

Procurarsi 4 filetti interi da due pesci persico non troppo grandi in modo da formare 4 giuste porzioni. In una padella rosolarli nel burro dai due lati per 3-4 minuti. Sollevarli e mettere nella padella uno strato di carote tagliate a fettine molto sottili. Sistemarvi sopra i filetti del pesce, salare e cuocere per 12 minuti.
Servire il pesce caldo, contornato delle saporite carotine.
Se il pesce persico è surgelato cucinarlo ancora lievemente duro di ghiaccio; eventualmente farlo cuocere qualche minuto in più perché si asciughi del tutto.

Sogliola, come prepararla

La Sogliola viene dalla parola "Solea"; appartiene agli Attinottèrigi. Dalle carni eccellenti ha il corpo sottile e piatto e raggiunge i 40 centimetri di lunghezza.
Vive nei mari europei, lungo le spiagge. Vi sono molte specie di sogliole mediterranee, la verace, la turca, la gialla, la occhiuta...
La sogliola atlantica si distingue nella varietà di sogliola Dover, che è comunque piatta ma ha filetti spessi e carnosi, gradevolissimi al gusto e alle preparazioni.
Per pulire la sogliola è necessario privarla della pelle nera che ha da un lato; la pelle bianca che ha dall'altro lato in molte ricette può non essere tolta.
Con un coltellino quindi praticare un taglio in senso orizzontale sulla pelle nera vicino alla coda.
Prendere un pezzetto di pelle tra le dita e tirarla dalla coda verso la testa facendo attenzione a non sciupare la coda e la testa che devono rimanere attaccate al corpo con la loro pelle. Dal lato della pelle bianca fare un taglietto sotto la gola ed estrarre i visceri. Sciacquarla e cucinarla come la ricetta richiede.
Per la sogliola surgelata, vedi anche «Pesce surgelato» a p. 35.

Sogliola Dover all'uso inglese

La sogliola Dover è la regina delle sogliole. E grande, carnosa, il suo peso è di circa 250 grammi, la sua pelle si stacca con facilità.
Questa preparazione la rende delicata nel suo umore naturale.

Per 4 porzioni: 4 sogliole Dover fresche o surgelate (ognuna di g 220), pane grattugiato g 80, olio di oliva e burro g 60, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti ogni 2 sogliole.

Pulire le sogliole, spellarle dai due lati e tagliare lateralmente le punte delle spine che le sogliole Dover hanno molto lunghe (v. in ricetta precedente «Sogliola, come prepararla»). Comprimere su ognuna il pane grattugiato da ambo i lati.
Cuocerne 2 per volta con metà condimento in una padella, su fuoco medio; a metà

cottura girarle perché imbiondiscano da ambo i lati.
Salarle quando sono nel piatto da portata e servirle calde ed umide accompagnandole con i «Finocchi rosolati» (v. a p. 805).
Se le sogliole sono surgelate pulirle quando sono ancora lievemente dure di ghiaccio, sciacquarle e privarle della pelle. Non sciacquarle oltre e cucinarle come le fresche.

Sogliola arrosto

Nel loro buon umore genuino, sono da considerare adatte a questa ricetta le Dover perché, carnose e spesse, non si asciugano sulla piastra.

Per 4 porzioni: 4 sogliole fresche o surgelate (ognuna di g 220), farina g 50, 1 limone, ½ mazzetto di prezzemolo, aceto cl 2, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti.

Pulire le sogliole, privarle della pelle nera e tagliarne le punte delle spine laterali (v. a p. 469 «Sogliola, come prepararla»). Salarle, infarinarle e ungerle di olio di oliva. Cucinare due sogliole per volta su una graticola a fuoco molto moderato. Dopo 6 minuti di cottura smuoverle con una paletta, girarle e farle cuocere per altri due minuti dall'altro lato. Trasferirle in un piatto da portata, spolverizzarle di prezzemolo tritato e al momento di servirle versarvi gocce di aceto.
Accompagnarle con spicchi di limone ed insalata verde.
Se le sogliole sono surgelate, pulirle quando si stacca dal loro corpo la sfoglia di ghiaccio, sciacquarle e attendere che risultino bene scongelate prima di cucinarle come quelle fresche, senza sciacquarle oltre.

Sogliola infarinata

Per 4 porzioni: 4 sogliole fresche o surgelate (ognuna di g 200), farina g 80, 1 limone, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti e mezzo a sogliola.

Pulire le sogliole e spellarle dai due lati (v. «Sogliola, come prepararla», a p. 469); tagliare anche le punte delle spine laterali. Infarinarle e friggerle in olio caldo su fiamma vivace, una per volta, girandole dai due lati durante il tempo indicato. Sistemarle nel piatto da portata, salarle e servirle con spicchi di limone e contornate con le «Biete surgelate per contorno» (v. a p. 812).
Se le sogliole sono surgelate, pulirle ancora lievemente dure di ghiaccio, sciacquarle e attendere che si scongelino del tutto per cucinarle come quelle fresche.

Sogliola indorata alla francese

Per 4 porzioni: 4 sogliole fresche o surgelate (ognuna di g 180), latte dl 1, 2 uova,

pane grattugiato g 80, farina g 80, 2 limoni, olio di oliva dl 1 , sale.
Tempo di cottura: 6 minuti ogni sogliola.

Pulire e spellare le sogliole da due lati (v. «Sogliola, come prepararla», a p. 469). Versare mezzo bicchiere di latte in un piatto fondo e rigirarvi le sogliole. Sgocciolarle e infarinarle. Passarle nelle uova sbattute con il sale necessario e quindi impanarle; comprimere bene il pane grattugiato su tutta la superficie delle sogliole. Friggerle in olio caldo, una per volta, girandola sui due lati durante il tempo indicato.
Passarle man mano su carta da cucina assorbente e servirle con spicchi di limone.
Contornarle con le «Patate per buffet» (v. a p. 785).
Se le sogliole sono surgelate, pulirle quando vengono private della sfoglia di ghiaccio, sciacquarle e attendere che perdano ogni residuo di acqua.
Cucinarle quindi come quelle fresche, senza sciacquarle oltre.

Sogliola insaporita

Per 4 porzioni: 4 sogliole Dover fresche o surgelate (ognuna di g 200), 1 cipolla, pomodori pelati g 300, vino bianco cl 6, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti per rosolare, 6 minuti per cuocere.

Spellare le sogliole dai due lati, tagliar loro le punte delle spine laterali (v. «Sogliola, come prepararla», a p. 469). Cucinare le sogliole intere come è indicato nella ricetta «Merluzzi insaporiti», a p. 458 senza considerare le olive.
Presentarle intere contornate con il «Riso alla creola» (v. a p. 327).

Sogliola in salsetta delicata

Raffinata e delicata presentazione dal gradevole sapore.

Per 4 porzioni: 4 sogliole fresche o surgelate (ognuna di g 220), vino bianco dl 3, burro g 20, sale. Per la salsetta: 2 tuorli d'uovo, farina g 10, latte cl 8, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti complessivamente.

Pulire e spellare dai due lati le sogliole (v. «Sogliola, come prepararla», a p. 469). Disporle in una larga padella coperte di vino e farle cuocere per 5 minuti scoperte; nel tempo indicato il vino viene ad asciugarsi del tutto.
Ungere di burro una teglia da tavola e sistemarvi le sogliole; spolverizzare il giusto sale fino. Fare una salsetta sciogliendo un cucchiaio raso di farina in poche gocce di latte. Aggiungervi altri 6 cucchiai di latte cercando di non formare grumi, 20 grammi di burro, poco sale e far bollire un attimo. Allontanare dal fuoco e amalgamarvi 2 tuorli d'uovo. Versare la salsetta sulle sogliole e metterle in forno già caldo.
Quando si intravedono bollicine di cottura sulla teglia, contare i 3 minuti di cottura in forno. Servirle calde con biete surgelate all'insalata.

Se le sogliole sono surgelate, pulirle quando si stacca il ghiaccio che le ricopre. Sciacquarle e attendere che si scongelino del tutto, quindi cucinarle come quelle fresche senza sciacquarle oltre.

Sogliola in salsetta di cipolle

Per 4 porzioni: 4 sogliole fresche o surgelate (ognuna g 180), burro g 40, sale. Per la salsetta: brodo di pesce L. ¼ , farina g 20, vino bianco dl 2, 1 limone, 1 cipolla, burro g 30.
Tempo di cottura: 8 minuti per le sogliole, 15 minuti per la salsetta.

Pulire e spellare le sogliole da ambo i lati (v. «Sogliola, come prepararla», a p. 469). Con le forbici privarle della testa e delle lunghe spine laterali.
Preparare un brodetto cucinando per 30 minuti in mezzo litro di acqua le pelli, le teste e le lische delle sogliole. Passarlo quindi attraverso una tela.
Fare la salsetta mettendo 30 grammi di burro in un tegame. Rosolarvi la cipolla tritata per 4-5 minuti su fuoco moderato. Bagnarla con un bicchiere di vino in due riprese e attendere che evapori del tutto. Sciogliere due cucchiai rasi di farina in poche gocce del brodetto di pesce quindi allungare con un bicchiere del brodetto e versare questo intingolo nella salsetta di cipolle.
Fare cuocere a fuoco moderato fino a quando risulta densa al punto giusto; completarla col succo di un piccolo limone; far dare un solo bollore.
In un tegame con coperchio rosolare le 4 sogliole nei 40 grammi di burro su fuoco medio, per 8 minuti salandole e smuovendole con una paletta. Quando risultano cotte morbide, sistemarle in un piatto da portata contornate di piccole patate lessate e intere. Versare sulle sogliole la salsetta calda e servire.
Se le sogliole sono surgelate, pulirle ancora lievemente dure di ghiaccio, sciacquarle velocemente, attendere che si scongelino e cucinarle come quelle fresche.

Sogliole della Costiera ligure

La salsetta di acciughe conferisce un ottimo gusto a pesci dalle carni delicate.

Per 4 porzioni: 4 sogliole fresche o surgelate (ognuna di g 200), acciughe sott'olio pulite g 40, farina g 60, burro g 35, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti ogni 2 sogliole.

Mettere in un pentolino il burro e farlo lievemente brunire. Allontanarlo dal fuoco e unire le acciughe tritate fini con un coltello. Mescolare bene e ridurre a crema.
Pulire le sogliole, spellarle da ambo i lati e tagliar loro le punte delle spine laterali (v. «Sogliola, come prepararla», a p. 469). Infarinarle e friggere in 6 cucchiai di olio bollente, dai due lati, due sogliole per volta.
Salarle lievemente e spalmare pochissima salsetta di acciughe sui due lati di ciascuna

sogliola; sistemarle in un piatto da portata.
Accompagnarle con le «Patate per buffet» (v. a p. 785) e servirle.
Se le sogliole sono surgelate, pulirle ancora dure di ghiaccio e sciacquarle velocemente. Quindi attendere che si scongelino e cucinarle come quelle fresche.

Sogliole al Pinot grigio

Per 4 porzioni: 4 sogliole fresche o surgelate (ognuna di g 200) r 1 cipollina, vino bianco cl 6, olio di oliva e burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti.

Pulire e spellare le sogliole (v. «Sogliola, come prepararla», a p. 469). Adagiarle in una padella in cui vi sia il condimento e la cipolla affettata finemente. Salare, coprire e cuocere a fuoco moderato bagnando col vino di tanto in tanto. Il fondo cottura deve asciugarsi del tutto per fare risultare il gusto della cipollina.
Servire le sogliole con le «Biete surgelate per contorno» (v. a p. 812).
Se le sogliole sono surgelate, pulirle quando vengono private del ghiaccio, sciacquarle e cuocerle ancora lievemente surgelate. È necessario qualche minuto in più di cottura perché risultino bene asciugate sul fuoco.

Sogliole all'agro

Saporite in questa semplice preparazione.

Per 4 porzioni: 4 sogliole fresche o surgelate (ognuna di g 200), olive verdi g 200, aceto cl 3, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti nel forno a 180°.

Pulire le sogliole ma non spellarle (v. «Sogliola, come prepararla», a p. 469). Adagiarle in una teglia con 3 cucchiai di aceto e 3 di olio di oliva. Metterle con la parte della pelle nera a contatto della teglia. Cospargervi il sale e le olive snocciolate. Infornare in forno caldo e contare il tempo di cottura da quando sulla teglia compaiono evidenti bollicine di frittura. Quando le sogliole vengono tolte dal forno privarle della pelle nera grattando con un coltellino.
Servirle contornandole con i «Carciofi saltati per contorno» (v. a p. 821).
Se le sogliole sono surgelate, pulirle e sciacquarle ancora dure di ghiaccio; attendere che si scongelino e cucinarle come quelle fresche senza sciacquarle oltre.

Sogliole al Marsala

Il gusto del Marsala è molto indicato sulla delicata sogliola.

Per 4 porzioni: 4 sogliole fresche o surgelate (ognuna di g 200), Marsala cl 4 , farina

g 60, 1 uovo, burro g 70, sale.
Tempo di cottura: 6 minuti ogni sogliola.

Pulire e spellare le sogliole dai due lati (v. «Sogliola, come prepararla», a p. 469). Infarinarle e rigirarle in un uovo sbattuto con un poco di sale.
Friggerle una per volta nel burro, su fuoco vivace, dai due lati. Raggrupparle quindi in una larga padella con il fondo cottura avanzato, versarvi 4 cucchiai di Marsala e insaporirvele per pochi secondi su fuoco vivace girandole sui due lati.
Servirle contornandole con il «Purè di spinaci» (v. a p.177).
Se le sogliole sono surgelate, pulirle, spellarle e sciacquarle quando sono ancora un poco dure di ghiaccio. Attendere che si scongelino del tutto e cucinarle come quelle fresche.

Sogliole al whisky

Per 4 porzioni: 4 sogliole fresche o surgelate (ognuna di g 200), farina g 100, whisky cl 4, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti ogni 2 sogliole.

Pulire e privare delle due pelli le sogliole (v. «Sogliola, come prepararla», a p. 469). Con le forbici tagliare le punte delle spine laterali. Infarinare e friggere le sogliole su fuoco vivace nei 5 cucchiai di olio di oliva. Devono risultare brune. Disporle in un piatto e scartare l'olio rimasto in padella. Rimettervi le 4 sogliole, salarle e versare in due riprese 4 cucchiai di whisky. Girare i pesci dai due lati, attendere che il liquore evapori e servire accompagnando con il «Riso alla creola» (v. a p. 327).
Se le sogliole sono surgelate, farle scongelare lievemente, pulirle, sciacquarle e attendere che si scongelino del tutto per prepararle come quelle fresche.

Sogliole alla borgognona

I*l buon vino rosso della Borgogna invita gli abitanti del luogo a usarlo sulle carni, nelle minestre, sui pesci. E così anche la dolce e raffinata sogliola può essere affogata nel vino di quelle terre.*

Per 4 porzioni: 4 sogliole fresche o surgelate (ognuna di g 200), vino rosso L. ¼ , 1 cipolla, zucchero g 5, pomodori pelati g 50, ¼ di dado da brodo, burro g 50, olio di oliva cl 1, sale. Tempo di cottura: 10 minuti.

Pulire le sogliole e spellarle (v. «Sogliola, come prepararla», a p. 469).
In un pentolino cuocere per 5-6 minuti i pomodori con un cucchiaio di olio di oliva e un poco di sale. Alla fine della cottura aggiungervi una punta di cucchiaino di zucchero, un quarto di dado da brodo e farli sciogliere.
In una larga padella mettere il burro e mezzo bicchiere di acqua con la cipolla tritata.

Quando l'acqua si asciuga adagiare le sogliole e tenerle su fuoco moderato un paio di minuti rigirandole. Versare sulle sogliole in due riprese un solo bicchiere di vino e cuocerle per 8 minuti su fiamma vivace.
Quindi sollevarle dalla padella e deporle in un piatto. Nel condimento rimasto versare i 4-5 cucchiai di vino avanzati e farlo asciugare. Aggiungervi la salsetta di pomodoro, far dare un solo bollore e versare questo denso sugo sulle sogliole.
Accompagnare il pesce con biete surgelate all'insalata.
Se le sogliole sono surgelate, pulirle ancora un po' dure di ghiaccio, sciacquarle e attendere che si scongelino del tutto prima di prepararle come quelle fresche.

Sogliole con peperoni

Il peperone non si altera con l'umore del pesce e la sogliola risulta gradevole.

Per 4 porzioni: 4 sogliole fresche o surgelate (ognuna di g 200), peperoni gialli g 300, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 5 minuti per le sogliole, 20 minuti per i peperoni.

Pulire e spellare dai due lati le sogliole (v. «Sogliola, come prepararla», a p. 469).
In una larga padella rosolare su fuoco medio metà dei peperoni tagliati a mezze liste in 3 cucchiai di olio di oliva. Dopo 15 minuti aggiungere due sogliole e cuocerle scoperte girandole dai due lati. Salare e trasferire in un piatto da portata caldo. Ripetere l'operazione con i rimanenti peperoni, l'olio di oliva e le altre due sogliole.
Servire i pesci con i peperoni per contorno.
Se le sogliole sono surgelate è opportuno farle scongelare del tutto prima di cucinarle. Una volta scongelate pulirle, spellarle e sciacquarle appena il ghiaccio si stacca; attendere che si scongelino, non sciacquarle oltre e cucinarle come quelle fresche.

Sogliole con carote

Per 4 porzioni: 4 sogliole fresche o surgelate (ognuna di g 200), carote gialle g 500, 3 cuori di sedano, burro g 30, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti.

Pulire le sogliole e spellarle (v. «Sogliola, come prepararla», a p. 469).
Mettere in una larga padella le carote crude, pulite e a fettine rotonde e il sedano a pezzettini, conditi con 3 cucchiai di olio di oliva e il sale. Sistemarvi sopra le sogliole cosparse di burro e salate. Procedere come indica la ricetta seguente, «Sogliole con biete» e servire il pesce contornato della stessa verdura con cui ha cotto.

Sogliole con biete

La bieta conferisce un buon gusto alla sogliola in un gradevole secondo piatto.

Per 4 porzioni: 4 sogliole fresche o surgelate (ognuna di g 200), biete kg 1, burro g 30, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti.

Lessare in pochissima acqua salata le biete; cuocerle molto al dente e condirle con 3 cucchiai di olio di oliva. Trasferirle in una larga padella. Pulire le sogliole; spellarle, ungerle dai due lati di burro, cospargerle di sale e metterle sopra le biete. (v. “Sogliola, come prepararla” a p. 469).
Coprire bene e cuocere su fuoco moderato scuotendo di tanto in tanto la padella e rigirando la verdura cercando di non smuovere il pesce. Servire calde le sogliole contornate dalle saporite biete.
Se le sogliole sono surgelate, pulirle, spellarle ancora dure di ghiaccio, attendere che si scongelino e cucinarle come quelle fresche.

Sogliole con i broccoli alla pugliese

Per 4 porzioni: 4 sogliole fresche o surgelate (ognuna di g 200), cime di broccoli di rapa pulite g 400, capperi salati g 30, farina g 50, 2 spicchi di aglio, olio di oliva dl 1, sale. Tempo di cottura: 7-8 minuti ogni 2 sogliole, 25 minuti per i broccoli.

Pulire le sogliole senza spellarle (v. «Sogliola, come prepararla», a p. 469). Infarinarle e cuocerle due per volta. Cuocere quindi 2 sogliole su fuoco medio, in 3 cucchiai di olio di oliva; dopo 3 minuti girarle e continuare la cottura ponendovi sopra i capperi lavati e tritati e il sale necessario. Le sogliole, cucinate con la pelle, non si attaccano al fondo. Toglierle dalla padella, privarle della pelle nera, prenderne i filetti e sistemarli in un piatto con i capperi e col loro condimento.
Proseguire in uguale modo con le altre 2 sogliole, il rimanente condimento, i capperi e il sale. Contornarle con le cime di rape cucinate a parte a crudo in una padella con 4 cucchiai di olio di oliva, l'aglio a fettine e una tazzina di acqua.
Se le sogliole sono surgelate, pulirle e metterle in padella non del tutto scongelate; farle cuocere qualche minuto in più per dare loro il tempo di asciugarsi del tutto e insaporirsi.

Sogliole con patatine

Per 4 porzioni: 4 sogliole fresche o surgelate (ognuna di g 200), patate g 400, ½ mazzetto di prezzemolo, burro g 60, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 14 minuti ogni 2 sogliole.

Pulire e spellare della sola pelle nera le sogliole (v. «Sogliola, come prepararla», a p. 469). Ungere di olio di oliva una larga padella che possa contenere in un solo strato due sogliole e metà delle patate indicate tagliate a fette non troppo sottili. Mettere

quindi nella padella due sogliole con la pelle bianca a contatto del fondo, aggiungervi 30 grammi di burro, metà patate, coprire e cuocere su fuoco moderato col sale necessario. Smuovere di tanto in tanto le sogliole ma non girarle. A metà cottura girare le patate una per una, cospargerle di prezzemolo tritato e continuare la cottura coperta. Le patate risultano brunite. Ripetere l'operazione con le altre due sogliole, le rimanenti patate e i restanti 30 grammi di burro e il prezzemolo.
Servire le sogliole contornate dalle patate. Se le sogliole sono surgelate, pulirle e cucinarle quando sono ancora un poco dure di ghiaccio.

Sogliole con riso

Delicato piatto di sogliole contornate di riso.

Per 4 porzioni: 4 sogliole fresche o surgelate (ognuna di g 200), 1 cipolla novella, olio di oliva e burro g 60, riso superfino g 200, sale.
Tempo di cottura: 6 minuti ogni 2 sogliole, 6 minuti per il riso.

Pulire le sogliole e spellarle da ambo i lati (v. «Sogliola, come prepararla», a p. 469). In una padella mettere l'olio di oliva e il burro e cuocervi 2 sogliole per volta su fuoco medio, salandole e girandole sull'altro lato durante il tempo di cottura indicato. Trasferire quindi i pesci in un piatto.
Nella padella col fondo cottura delle sogliole versare 2-3 cucchiai di acqua. Aggiungervi la cipolla tritata e farla cuocere. Quando l'acqua si asciuga rigirare la cipolla nel condimento perché imbiondisca lievemente, quindi unire il riso lessato a parte per soli 6 minuti. Fare insaporire il riso nell'intingolo e finire di cuocerlo al dente. Trasferirlo in un piatto da portata; riscaldare le sogliole nella stessa padella e sistemarle vicino al riso che viene servito come contorno.
Se le sogliole sono surgelate possono venire cucinate ancora un poco dure di ghiaccio. Farle rimanere in padella qualche minuto in più, perché abbiano tempo di scongelarsi ed insaporirsi.

Rombo, come prepararlo

Il Rombo viene dala parola “Rhombus”; è pesce degli Attinottèrigi, come la sogliola è della famiglia degli Anacantini.   Prende il nome dalla sua forma.
È piatto, lungo fino a 80 centimetri, vive sui fondali sabbiosi nel mare Mediterraneo e nell'Atlantico Orientale. Esistono il rombo chiodato, il liscio, il rombo della grotta. Le sue carni sono molto saporite.
Per pulire il rombo, è opportuno squamarlo, quindi fargli un taglietto sotto la gola per privarlo dei visceri. Non deve essere spellato come si fa con la sogliola, perché le sue carni in cottura si asciugherebbero troppo. Dopo cotto è facile privarlo della sua pelle nera.

Rombo in umido

Il rombo, come il salmone, il pesce persico, non richiede una cottura in acqua.
Va cucinato in brodetti di pesce o vegetali, per fare risaltare il gusto particolare delle sue carni.

Per 4 porzioni: 2 rombi (ognuno di g 430), 2 limoni, olio di oliva cl 5. Per il brodetto: 1 cipolla, 2 pomodori, 1 carota, 1 gambo di sedano, vino bianco L. ¼, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per il brodetto, 5 minuti per il rombo.

Mettere in una pentola la carota, la cipolla, il sedano, i pomodori a pezzi. Versarvi 1 litro e mezzo di acqua, il sale necessario e far cuocere. Quando il brodo è freddo passarlo e unirlo a 1/4 di litro di vino bianco. Versare questo brodetto in una pentola.
Pulire i rombi senza spellarli (v. in ricetta precedente «Rombo, come prepararlo»). Immergerli nella pentola dove è il brodetto e portare lentamente al bollore. Non fare cuocere i pesci più del tempo indicato, se naturalmente sono del peso detto.
Farli raffreddare nel brodetto, quindi spellarli e servire i filetti ancora caldi contornati da spicchi di limone e accompagnati dalla «Salsetta delicata per pesci» (v. a p. 70).
Per un buon taglio v. «Pesce come tagliarlo, a p. 43.
Le «Patate per buffet», a p. 785 completano la portata.

Rombo stufato

Per 4 porzioni: 2 rombi (ognuno di g 500) , 2 spicchi di aglio, 2 limoni, 1/2 mazzetto di prezzemolo tritato, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 150°.

Squamare e pulire i rombi ma non spellarli (v. «Rombo, come prepararlo», in due ricette precedenti).
Sistemarli in una teglia con 6 cucchiai di olio di oliva; sul loro dorso poggiare fettine di aglio e sale fino e infornarli. Contare il tempo di cottura da quando la teglia mostra bollicine di frittura; se i pesci sono più grandi naturalmente il tempo di cottura è superiore. Dopo un paio di minuti dall'inizio del conteggio, smuovere i rombi con una paletta cercando di non staccare la sottile coda dal corpo.
Girarli una sola volta all'inizio e mantenere la temperatura del forno molto bassa considerando che i pesci non sono spessi e cuociono subito.
Versare di tanto in tanto il fondo cottura sui rombi, smuoverli con la paletta quindi trasferirli in un piatto. Con rapidità aggiungere due cucchiai di acqua bollente nella teglia, recuperare il sugo e versarlo in salsiera con un poco di prezzemolo tritato. (Quest'operazione deve essere immediata, perché l'umore del pesce si asciuga subito al calore della teglia). Accompagnare i pesci con le «Patate imbiondite» (v. a p. 781).
Per un buon taglio v. «Pesce, come tagliarlo», a p. 57.

Rombo dorato

E facile trovare al mercato i rombi piuttosto grandi che possono venire sezionati a trance e fritti.

Per 4 porzioni: 1 rombo di kg 1.300, 2 limoni, farina g 100, latte L. ¼ , olio di oliva dl 1 ½ , sale.
Tempo di cottura: 4-5 minuti ogni due trance.

Pulire il rombo (v. «Rombo, come prepararlo», a p. 477).
Scartare la testa e la coda e dividerlo in 8 trance circa.
Tenere le trance per una decina di minuti in una terrina col latte. Sgocciolarle, infarinarle e friggerle in olio bollente. Passarle su carta da cucina assorbente, salarle e sistemarle nel piatto da portata contornate da spicchi di limone. Accompagnarle con la «Salsa tartara classica» in salsiera (v. a p. 72) e con insalata verde.

Cefalo, come prepararlo

Il cefalo, dal latino "Cephălus" e questo da l greco "Képhalos" è pesce degli Attinottèrigi. È sinonimo di Muggine (Mugil-ilis). Sono pesci che vivono nei mari, nelle acque salmastre e nei fiumi. La specie principale è il Cefalo. Ha squame grosse e dure; è di colore grigio argento nella parte inferiore, molto scuro sul dorso.
Può arrivare ad una lunghezza di 80 centimetri.
Per pulire il cefalo, seguire la ricetta «Merluzzo, come prepararlo», a p. 451.
Le sue carni sono pregiate. Cucinato arrosto è ottimo perché perde il grasso di troppo e viene valorizzato nel suo sapore.

Cefalo su graticola

Questa cottura risulta ottima per un pesce dalla carne grassa come il cefalo.

Per 4 porzioni: 2 cefali freschi o surgelati (ognuno di g 650), 1/2 mazzetto di prezzemolo, aceto cl 4, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti ogni cefalo.

Pulire i pesci senza squamarli (v. ricetta precedente «Cefalo, come prepararlo»). Improvvisare un pennellino da pescatore, legando 3-4 rametti di prezzemolo, e usarli per spennellare e ungere di olio e aceto i pesci mentre vanno cuocendo su graticola.
Versare in una ciotola 6 cucchiai di olio di oliva e 4 di aceto e aggiungere un poco di sale fino. Ungere un pesce per volta con questo condimento e posarlo sulla piastra già calda, su fuoco medio. Con una paletta smuoverlo di tanto in tanto e dopo una decina di minuti di cottura girarlo.
Spennellarvi di tanto in tanto il condimento preparato con l'aiuto del pennellino di

prezzemolo. Servire i cefali caldi con le «Patate imbiondite» (v. a p. 781).
Se i pesci sono surgelati, pulirli quando vengono privati del ghiaccio che li ricopre; sciacquarli e attendere che si scongelino del tutto per cucinarli come quelli freschi.

Cefalo in una zuppa con patate

Oggi gradiamo molto il gusto contadino dei piatti di campagna e così quello semplice dei piatti dei pescatori e perciò questa ricetta di pesce cotto con le patate ci alletta.

Per 4 porzioni: 2 cefali freschi o surgelati (ognuno di g 600), patate g 500, pomodori pelati g 200, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 160°.

Lessare al dente in acqua salata le patate con la buccia.
Pulire i due pesci e squamarli bene (v. due ricette precedenti «Cefalo, come prepararlo»). Sistemarli in una teglia unta con 2 cucchiai di olio di oliva; salarli e versarvi sopra altri 2 cucchiai di olio. Infornarli e farli cuocere a fuoco moderato per 20 minuti circa smuovendoli di tanto in tanto con una paletta per non farli attaccare al fondo. In una padella cuocere per 2-3 minuti i pomodori pelati spezzettati con l'aglio a fettine, 2 cucchiai di olio di oliva e il sale necessario.
Versare questa salsetta nella teglia con i cefali, aggiungervi le patate tagliate a mezze fette spesse e fare insaporire il tutto per 5 minuti in forno. Dopo 2-3 minuti girare le patate una per una e servire caldo.
Se i cefali sono surgelati è possibile pulirli e cucinarli quando sono ancora lievemente duri di ghiaccio. Attendere che nel forno si asciughino del tutto prima di unirvi la salsetta con le patate.

Dentice, come prepararlo

Il Dentice viene dal latino “Dentex-icis”. È pesce degli Attinottèrigi, della famiglia degli Sparidi. Vive nei mari tropicali e temperati.
Esistono il dentice dai grandi occhi, il coronato, quello del Marocco, il dentice praio...
Questo è chiamato così perché nella parte anteriore della mascella ha denti molto grossi. Le sue squame sono grandi e lisce. E' di colore argentato tendente con l'età al rosso. E' sinonimo al dentale, che ha il corpo più sottile e la testa meno grossa.
Per pulire il dentice seguire il procedimento descritto nella ricetta «Merluzzo, come prepararlo», a p. 451.
Per il dentice surgelato vedere anche come consigliato a «Pesce surgelato», a p. 35.

Dentice al naturale

Per 4 porzioni: 2 dentici freschi o surgelati (ognuno di g 650), pane grattugiato g 50,

olive nere da cucina g 60, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 35 minuti.

Pulire i pesci e squamarli bene (v. ricetta precedente, «Dentice, come prepararlo»). Impanarli comprimendovi bene il pane sui due lati.
In una padella o tegame che contenga bene i pesci, rosolarli in 6 cucchiai di olio di oliva, dai due lati per un paio di minuti. Quindi non girare oltre i pesci per non sciuparli; smuoverli soltanto con una paletta di tanto in tanto per non farli attaccare al fondo. Aggiungere le olive snocciolate e intere, coprire bene e fare cuocere su fuoco moderato. Servirli caldi contornati con gli «Spinaci al burro» (v. a p. 813).
Se i dentici sono surgelati pulirli e cucinarli quando sono ancora un poco duri di ghiaccio; controllare se risulta necessario tenerli sul fuoco qualche minuto in più.

Dentice in court-bouillon

Per court-bouillon in Francia s'intende un leggero brodo vegetale con aggiunta di brodo di pesce o di vino bianco o rosso o di latte a seconda del tipo di pesce da cucinare. Questi brodetti sono indicati per pesci dal forte sapore, per ammorbidirne le carni e valorizzarle nel loro umore.

Per 4 porzioni: 1 dentice fresco o surgelato di g 750, 1 cipolla, 2 gambi di sedano, vino bianco L. ¼ , olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti per il brodetto, 8 minuti per il dentice.

Preparare il brodetto facendo cuocere per 8-10 minuti la cipolla e il sedano in 3 decilitri di acqua (un bicchiere e mezzo). Aggiungervi il vino e fare raffreddare.
Pulire il pesce (v. in due ricette precedenti «Dentice, come prepararlo»).
Sistemarlo in una pesciera o padella ovale che lo contenga bene; versarvi il brodetto, salare e fare cuocere coperto, non oltre il tempo indicato perché il pesce non si spappoli. Farlo raffreddare nella sua stessa acqua di cottura per una decina di minuti.
Sgocciolarlo, trasferirlo in un piatto da portata e servirlo tiepido, al naturale.
Versare in una salsiera 4-5 cucchiai di olio di oliva e un bicchiere del fondo cottura del pesce e portare a tavola questa salsetta per servirla insieme al pesce.
Per un buon taglio, v. «Pesce, come tagliarlo», a p. 57. Accompagnare con le «Patate per buffet» (v. a p. 785). Se il pesce è surgelato, pulirlo e cucinarlo ancora un poco duro di ghiaccio. La sua cottura deve durare qualche minuto in più.

Dentice in umido

Per 4 porzioni: 2 dentici freschi o surgelati (ognuno di g 550), 8 pomodorini maturi, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

Pulire i pesci (v. «Dentice, come prepararlo» a p. 480).
In una padella che contenga bene i pesci rosolare l'aglio a fettine in 5 cucchiai di olio di oliva. Unire i pesci e rosolarli lievemente dai due lati senza girarli oltre per non sciuparne l'aspetto. Dopo 2-3 minuti aggiungervi i pomodorini tagliati in due, coprire, salare e cuocere per il tempo indicato. Smuovere di tanto in tanto i dentici perché non si attacchino al fondo. Servire umido contornando col «Riso alla creola» (v. a p. 327).
Se i dentici sono surgelati, pulirli e cucinarli quando sono ancora un poco duri di ghiaccio. Il tempo della loro cottura è lievemente più lungo per far sì che l'acqua del congelamento si asciughi del tutto.

Dentice arrosto

Il dentice acquista morbidezza e sapore con questa cottura.

Per 4 porzioni: 2 dentici freschi o surgelati (ognuno di g 600), aceto cl 8, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti ogni dentice.

Pulire i pesci senza squamarli (v. «Dentice, come prepararlo», a p. 480). Mettere sulla graticola già calda un pesce per volta ben unto di olio di oliva. Non smuoverlo per 12 minuti quindi con una paletta staccarlo dalla graticola cercando di non romperne la coda né la testa. Allontanare la graticola dal fuoco, ungerla nuovamente nel punto dove viene poggiato il pesce e rimettere il dentice sull'altro lato per farlo finire di cuocere. Quando il pesce risulta cotto trasferirlo in un piatto e salarlo dai due lati se si vuole servire intero. Ripetere la stessa operazione con l'altro dentice.
Se si gradisce servirli puliti, privare della pelle i due dentici e sistemare i filetti in un piatto da portata. Per un buon taglio v. "Pesce, come tagliarlo" a p. 57. Spolverizzarli di sale fino e versare sulle loro carni una salsetta fatta con l'olio di cottura avanzato in padella unito a 8 cucchiai di aceto che risulta molto gradito sul dentice arrostito. Accompagnare con insalata verde.
Se i dentici sono surgelati, ricordarsi che dopo scongelati perdono 100 grammi ogni mezzo chilo. Pulirli ancora duri di ghiaccio, sciacquarli e cucinarli quando sono del tutto scongelati.

Dentice all'agro

Per 4 porzioni: 2 dentici freschi o surgelati (ognuno di g 500), vino bianco cl 12, 1 spicchio di aglio, aceto cl 4, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 6-7 minuti per rosolare, 20 minuti per cuocere.

Pulire e squamare bene i pesci (v. «Dentice, come prepararlo», a p. 480). Metterli in una padella con coperchio. Rosolarli in 6 cucchiai di olio di oliva con l'aglio a fettine per 6-7 minuti girandoli sui due lati, su fuoco moderato. Versare in più riprese mezzo

bicchiere di un vino amabile, salare e cuocere coperto. Non girare oltre i pesci per non sciuparli. Quando risultano cotti e il vino è asciugato, trasferirli nel piatto da portata. Aggiungere nella padella 4 cucchiai di aceto, far bollire e versare il sugo ottenuto in una salsiera, con rapidità, altrimenti l'umore del pesce viene ad asciugarsi al contatto del calore della padella.
Contornare i pesci con carciofi all'insalata e accompagnarli col sugo di aceto in salsiera.
Se i dentici sono surgelati pulirli quando sono privati della lastra di ghiaccio che li ricopre; sciacquarli e attendere che si scongelino per cucinarli come quelli freschi.

Dentice in salsetta di cipolle

Per 4 porzioni: 1 dentice fresco o surgelato di g 800, prezzemolo tritato q. b., olio di oliva e burro g 40, sale. Per la salsetta: 1 cipolla, farina g 10, brodo di pesce L. ¼ , 1 limone, vino bianco dl 2, burro g 30.
Tempo di cottura: 15 minuti per la salsetta, 20 minuti per il pesce.

Pulire il dentice (v. «Dentice, come prepararlo», a p. 480). Togliergli la testa e la coda e metterle in un pentolino con mezzo litro di acqua salata; bollirle per 30 minuti. Setacciare questo brodetto attraverso una tela e tenerlo da parte per la salsetta. Mettere nel ventre del pesce del prezzemolo e cucinarlo in una padella ovale con i 40 grammi di olio e burro. Aggiungervi il sale, coprirlo e smuoverlo di tanto in tanto perché non si attacchi al fondo della padella.
Se in cottura risulta necessario, versarvi un paio di cucchiai di acqua.
Quando il pesce è cotto, sfilettarlo e sistemare i filetti in un piatto da portata.
Per un buon taglio, v. "Pesce, come tagliarlo" a p. 57.
Preparare la salsetta sciogliendo i 30 grammi di burro in una padellina e rosolandovi la cipolla tritata per 4-5 minuti su fuoco moderato. Bagnarla con un bicchiere di vino in 2-3 riprese e attendere che questo evapori del tutto.
Mettere in una tazza un cucchiaio raso di farina e versarvi goccia a goccia il brodetto di pesce preparato in precedenza, per scioglierla; allungare con circa un bicchiere del brodetto, amalgamare bene e versare questo intingolo nella salsetta di cipolle in padella. Farla cuocere su fuoco moderato per una decina di minuti fino a quando risulta lievemente densa.
Completarla col succo del limone; far dare un solo bollore e versare la salsa calda sui pesci sistemati nel piatto da portata.
Accompagnare con biete surgelate all'insalata.
Se il dentice è surgelato pulirlo, squamarlo e cucinarlo quando è ancora lievemente duro di ghiaccio.
In cottura non è necessario aggiungervi dell'acqua e attendere che si asciughi del tutto sul fuoco prima di sistemarlo in un piatto da portata e condirlo come quello fresco.

Dentale in bianco

Il dentale è un pesce simile al dentice ma con la testa a punta e il corpo più sottile. Vive in mare aperto e anche vicino agli scogli; in questo caso risulta di un colore rosso e di un sapore più intenso. Dalle carni tenere, è ottimo preparato in bianco.

Per 6 porzioni: 1 dentale fresco o surgelato di kg 1, 1 limone, 1 cipolla, 1 carota, 2 gambi di sedano, olio di oliva cl 6, mezzo mazzetto di prezzemolo, succo di limone cl 4, salsa maionese (facoltativa) q. b., sale.
Tempo di cottura: 6 minuti.

Per ottenere un buon pesce in bianco è opportuno cucinarlo intero, con testa e coda, in una giusta quantità di acqua che lo ricopra un poco oltre la sua metà, con gli odori e col sale necessario. Il bollore deve essere costantemente minimo altrimenti la carne del pesce (che è molto delicata) si spappola.
Il tempo di cottura deve essere breve. Ultimata la cottura, allontanare il pesce dal fuoco ma lasciarlo nella sua acqua calda ancora per una quindicina di minuti. Durante questi minuti la parte più grossa del pesce continua a cuocere nell'acqua calda. Contemporaneamente la parte più sottile (vicino alla coda) non si spappola, come avverrebbe se cuocesse più a lungo. La carne rimane soda e compatta e questo dà prestigio alla cottura.
Pulire il dentale come si pratica col dentice (v. a p. 480) e adagiarlo in una pesciera con la poca acqua necessaria. Aggiungere gli odori indicati, mezza scorza di un limone, il sale e portarlo al bollore lentamente.
Sei minuti di cottura sono necessari per un pesce di queste proporzioni. Se il pesce è più piccolo o più grande il tempo di cottura è minore o maggiore. Lasciarlo nella sua acqua calda, dopo che ha cotto, per 15 minuti, quindi sistemarlo intero in un piatto ovale ricoperto di un tovagliolo bianco.
E' buona regola che il pesce in bianco sia contornato di piccole patate intere lessate, sbucciate e non condite e accompagnato da una salsa maionese in salsiera oppure da una salsetta fatta con l'olio di oliva, il succo di limone, il prezzemolo tritato e il sale, sempre in salsiera. Può essere servito ancora caldo oppure a temperatura ambiente.
Se viene servito caldo può essere contornato, tra una patatina e un'altra, di fiocchetti di burro (v. «Burro mantecato al prezzemolo», a p. 69).
Una insalata verde in piattini a parte deve completare la portata.
Per un buon taglio, v. “Pesce, come tagliarlo” a p. 57.
Se il dentale è surgelato innanzi tutto considerarne il peso dopo averlo fatto scongelare. Pulirlo appena liberato delle foglie di ghiaccio che lo ricoprono.
Non squamarlo, sciacquarlo velocemente e cucinarlo ancora lievemente duro, con la metodica descritta per quello fresco.
È opportuno considerarne un paio di minuti in più di cottura per dare tempo alle carni di scongelarsi del tutto. Servirlo subito dopo cotto.

Capri. I Faraglioni da Marina Piccola.

Ricciola dei Faraglioni di Capri

I tre Faraglioni portano al mare aperto, nel regno della Ricciola, la principessa del Mediterraneo. Dal Belvedere di Tragara, scendendo al mare, si trova il piccolo e roccioso Porto di Tragara; di fronte vi è lo scoglio detto Monacone; fu usato per allevamento di conigli durante il Regno di Gioacchino Murat. Sulla destra sono i tre Faraglioni imponenti, scolpiti dalle onde del mare. Il più vicino alla terra si chiama "Stella". Quello in mezzo, il più piccolo, ha un arco naturale attraverso il quale i bagnanti si divertono a fare transitare le loro barche a remi, a motore, i motoscafi. Quello più al largo è detto Scòpolo; è abitato da un animaletto raro, la lucertola azzurra.
Dall'alto della Marina Piccola, tra il verde dei pini e il profumo dei gelsomini, si gode lo spettacolo da sogno quando la luna piena di Agosto sorge tra due Faraglioni. E' rossa, sembra che emani calore più del sole.
Il quarto giorno dopo la piena, la luna calante dipinge i tre scogli dall'alto, come in un libro di fiabe di Andersen. Li fa uscire ognuno da una bocca di fumo argentato; il mare sottostante cammina lentamente, le piccole onde bianche si susseguono brizzolate ma i tre Faraglioni sono là, sospesi tra mare e cielo, non toccano terra né mare. Forse vogliono dimostrare che la realtà è sospesa anch'essa, non esiste..

Per 4 porzioni: trance di ricciola fresca o surgelata g 700, pomidorini maturi g 160, 2

spicchi di aglio, origano q. b., olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Pulire la ricciola (v. in ricetta seguente «Ricciola, come prepararla»); tagliarla in trance non troppo spesse. In una padella versare 5 cucchiai di olio di oliva.
Unirvi le trance con sopra l'aglio a fettine e insaporirle nel condimento per una decina di minuti girandole sui due lati.
Mettere quindi il pesce in un piatto e nella padella aggiungere i pomodori tagliati in due e farli cuocere per due, tre minuti col sale necessario.
Rimettere in padella le fette di pesce, spolverizzarvi un poco di origano e terminarne la cottura molto lentamente. Servire le trance di ricciola con dell'insalata verde.
Se il pesce è surgelato, farlo scongelare del tutto quindi cucinarlo come quello fresco.

Ricciola, come prepararla

La Ricciola è pesce degli Attinottèrigi e vive nel Mediterraneo. E' sinonima di Leccia (da Licium), pesce degli Acantotteri. Apprezzata per le sue carni, raggiunge la lunghezza di un metro; ha corpo ovale, allungato, con scaglie piccolissime, di colore argenteo. Dalle carni lievemente scure la ricciola, come il salmone e il pesce persico, non richiede una cottura in acqua semplice; va lessata in brodetti di pesce o cucinata arrostita e in padella. Molte volte è venduta a trance per cui ne risulta facile la preparazione.
Per pulire la ricciola, attenersi alle indicazioni della ricetta «Merluzzo, come prepararlo», a p. 451. Per la ricciola surgelata, praticare come è indicato anche in “Pesce surgelato” alla p. 57.

Ricciola per buffet

Una bella tavola allestita per un buffet richiede un buon pesce in bianco. La ricciola bella, lucida e argentata nel suo riflesso blu, non è da meno se bene cucinata.

Per 18 porzioncine 1 ricciola di kg 2.400, brodo vegetale L. 1 e ½ , vino bianco L. ½, 1 limone , sale. Per la salsa: olio di oliva dl 2, ½ mazzetto di prezzemolo, succo di limone dl 1, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Preparare un brodetto vegetale mettendo in una pentola 1 carota, 1 cipolla, 2 gambi di sedano, 2 pomodori e un poco di sale. Versarvi 2 litri di acqua e fare bollire per 20 minuti coperto. Pulire la ricciola (v. in ricetta precedente «Ricciola, come prepararla») e sistemarla in una pesciera. Unire il brodetto raffreddato, 1/2 litro di vino bianco, la scorza di un limone e il sale necessario.
Coprire e portare lentamente a bollore. Versare di tanto in tanto il brodetto sul dorso della ricciola se non ne è ben coperta. Dopo i 20 minuti allontanare dal fuoco e

lasciare il pesce nel suo fondo cottura per un'altra ventina di minuti perché continui a cuocere senza spappolarsi. Trasferire la ricciola in un piatto da portata e servirla accompagnata da due salse separate. Una è la «Salsa antica per pesci» (v. a p. 00) e l'altra è fatta con un bicchiere di olio di oliva, mezzo bicchiere di succo di limone, due cucchiaini rasi di sale fino e mezzo mazzetto di prezzemolo tritato. Una persona di famiglia o un cameriere farà le porzioni (v. «Pesce, come tagliarlo», a p. 57).

Boccadoro, come prepararlo

Il Boccadoro è un pesce degli Attinottèrigi. E' sinonimo di Sciena, del genere dei Scienidi, dal latino"Sciaena" e questo dal greco "Skiaina". Ha questo nome perché ha un cerchio di colore dorato intorno al muso. Vive nei mari europei, è di colore argenteo, di forma ovale, arriva fino a una lunghezza di un metro.
Ha carni pregiate; è buono cucinato come l'orata.
P*er pulire il boccadoro* seguire la ricetta «Merluzzo, come prepararlo», a p. 451.
Per il boccadoro surgelato vedere le indicazioni anche al «Pesce surgelato», a p. 35.

Boccadoro arrosto

Per 4 porzioni: 4 boccadoro freschi o surgelati (ognuno di g 240), 2 limoni, 1/2 mazzetto di prezzemolo, olio di oliva cl 8, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti ogni 2 pesci.

Pulire i pesci senza squamarli (v. ricetta precedente «Boccadoro, come prepararlo»). Ungerli bene dai due lati e cuocerli due per volta su una graticola già calda su fiamma media. (Se si ha l'opportunità di cucinarli sulla brace risultano anche molto più gustosi). Dopo 10 minuti di cottura smuoverli con una paletta e quindi girarli per farli finire di cuocere dall'altro lato. Presentano le belle righe scure della graticola se i primi 10 minuti non vengono smossi.
Sistemarli in un piatto da portata e accompagnarli con spicchi di limone e foglioline di prezzemolo. A parte servire un'insalata verde. Sarà il commensale che, dopo aver scostato la pelle del pesce indurita, lo condirà di sale fino e gocce di limone.
Se i boccadoro sono surgelati, pulirli quando sono ancora duri di ghiaccio, sciacquarli e farli scongelare del tutto. Non sciacquarli oltre e cucinarli come quelli freschi.

Boccadoro a trance in salsetta

Per 4 porzioni: 8 piccole trance di boccadoro fresche o surgelate g 650, pomodori pelati g 60, vino bianco cl 4, 2 spicchi di aglio, mezzo mazzetto di prezzemolo, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Pulire le trance del residuo di sangue che contengono e sciacquarle (v. due ricette precedenti «Boccadoro, come prepararlo»).
In una padella rosolare 1 spicchio di aglio a fettine in 3 cucchiai di olio di oliva.
Quando risulta di colore biondo scuro porvi 4 trance. Coprire e farle cuocere per circa 15 minuti smuovendole di tanto in tanto perché non si attacchino al fondo e versarvi 2 cucchiai di vino. Quando la glassa si asciuga aggiungere metà pomodori, del prezzemolo tritato, il sale necessario e terminare la cottura coperta. Trasferire quindi il pesce in piatto. Ripetere uguale operazione con le altre 4 fette di pesce, i rimanenti 3 cucchiai di olio, l'aglio, i 2 cucchiai di vino, i pomodori, il prezzemolo e il sale. Servire caldo e asciutto al punto giusto. Accompagnare con le «Patate imbiondite» (v. a p. 781). Se le trance sono surgelate, pulirle e cucinarle quando sono ancora un poco dure di ghiaccio.

Orata, come prepararla

L'Orata, da "Aurâta" è pesce degli Attinottèrigi. Appartiene alla famiglia degli Sparidi. È la regina del mare Mediterraneo e dell'Atlantico per le sue carni pregiate e dolci. Ha forma ovale e colore argenteo; alcuni esemplari hanno una striscia di color oro sulla fronte. Raggiunge i 70 centimetri di lunghezza.
Per pulire l'orata attenersi a quanto è indicato nella ricetta «Merluzzo, come prepararlo», a p. 451.
Per l'orata surgelata, vedere anche le spiegazioni in «Pesce surgelato», a p. 35

Oratine al vino

Orate gradevoli per lo squisito sugo che viene a formarsi in padella.

Per 4 porzioni: 4 oratine fresche o surgelate (ognuna di g 300), vino bianco dl 2, 2 limoni, burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 13 minuti ogni orata.

Pulire le orate (v. nella ricetta precedente «Orata come prepararla») e privarle bene delle squame. Mettere in una padella 25 grammi di burro e rosolarvi dai due lati due orate, su fuoco medio, per 2-3 minuti. Versare in due riprese mezzo bicchiere di vino, coprire e fare cuocere senza girare più i pesci per non sciuparne l'aspetto. Salare e smuovere di tanto in tanto le orate con una paletta perché non si attacchino al fondo.
Quando il vino è evaporato, le due oratine risultano cotte nel breve tempo indicato; versare il succo di un limone, far dare un solo bollore e trasferire prontamente le due oratine nel piatto da portata col loro buon sughetto. Questo non deve permanere oltre sul fuoco altrimenti nella padella calda viene ad asciugarsi del tutto.
Ripetere l'operazione con le altre due oratine, il burro, il vino e i limone rimanenti. Accompagnarle con gli «Spinaci al burro», (v. a p. 813) e, per eseguirne un taglio perfetto, v. «Pesce, come tagliarlo», a p. 35.

Se le oratine sono surgelate, pulirle e cucinarle appena il ghiaccio che le ricopre si stacca. Attendere che in padella si asciughino del tutto prima di insaporirle col vino e procedere come per quelle fresche.

Oratine in salsa bianca

Per 4 porzioni: 4 oratine fresche o surgelate (ognuna di g 300), 1 cipolla, vino bianco cl 6, burro g 40, sale. Per la salsetta: 2 tuorli d'uovo, farina g 15.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Pulire i pesci (v. «Orata, come prepararla», a p. 488). In una larga padella mettere 40 grammi di burro, la cipolla tritata finemente e le 4 oratine. Versare 6 cucchiai di vino bianco, salare e fare cuocere su fuoco moderato. Quando il pesce risulta cotto e il fondo di cottura ristretto, sistemare le orate in un piatto da portata e tenerle al caldo.
In una tazza mettere un cucchiaio di farina, versarvi a goccia a goccia una tazzina di acqua e sciogliere la farina evitando di formare grumi. Versare questo amalgama di acqua e farina nella padella col fondo di cottura del pesce e far bollire un paio di minuti; non fare asciugare troppo. Allontanare dal fuoco e aggiungere due tuorli d'uovo, amalgamare bene, far dare un bollore e versare questa gradevole salsetta in una salsiera per accompagnare il pesce.
Il «Riso alla creola» può completare la portata (v. a p. 327).
Se le oratine sono surgelate è opportuno pulirle ancora un poco dure di ghiaccio e attendere che si scongelino del tutto prima di cucinarle come quelle fresche.

Orata con patate

Orate con patate.

Le patatine, rosa e rosolate,
completano il gusto al piatto di pesce.

Per 4 porzioni: 2 orate fresche o surgelate (ognuna di g 500), patate kg 1, pomodori pelati g 100, 2 spicchi di aglio, ½ mazzetto di prezzemolo, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 200°.

Pulire e squamare le orate (v. «Orata, come prepararla», a p. 488). In una terrina versare 6 cucchiai di olio di oliva; aggiungervi i pomodori pelati e un poco di sale. Rigirarvi le patate tagliate a tocchetti. Salare le orate, ungerle dai due lati di olio di oliva e mettere nel loro ventre un poco di aglio e di prezzemolo tritati.
Disporre i due pesci in una teglia unta di olio di oliva; sistemarvi tutt'intorno le patate con il loro condimento. Infornare e durante la cottura smuovere di tanto in tanto i pesci con una paletta perché non si attacchino al fondo; non girarli per non guastarne l'aspetto. Le patate girarle due, tre volte.
Servire caldo e per un buon taglio, v. «Pesce, come tagliarlo», a p. 57.
Se le orate sono surgelate, pulirle e cucinarle quando sono ancora lievemente dure di ghiaccio. Come detto in «Pesce surgelato» a p. 35, controllarne il peso perché dopo scongelato perde 100 grammi ogni mezzo chilo e sciacquarlo quando è ancora duro di ghiaccio cosi' le sue carni non perdono l'umore di mare.

Orata in salsa Bercy

Le carni pregiate dell'orata richiedono cotture delicate affinché il loro umore possa prevalere.

Per 4 porzioni: 2 orate fresche o surgelate (ognuna di g 500), burro g 50, sale. Per la salsa: 1 cipolla, farina g 8, vino bianco cl 7, aceto cl 2, latte cl 7, succo di limone cl 4, burro g 40. Tempo di cottura: 30 minuti.

Pulire e squamare le orate (v. “Orata, come prepararla”, a p. 488). In una padella mettere il burro e i due pesci. Rosolarli per 2-3 minuti girandoli sui due lati. Smuoverli di tanto in tanto senza girarli perché non si attacchino al fondo.
Salarli e cuocerli molto bene coperti su fuoco moderato.
Quando le orate risultano cotte trasferirle in un piatto da portata accompagnate dalla «Salsa Bercy» in salsiera (v. a p. 73). Contornarle con asparagi surgelati all'insalata.
Per un buon taglio del pesce, v. «Pesce, come tagliarlo», a p. 57.
Se le orate sono surgelate, pulirle quando sono ancora lievemente dure di ghiaccio. Sciacquarle e attendere che si scongelino del tutto prima di cucinarle come quelle fresche, senza sciacquarle oltre.

Orata surgelata ai funghi

Si consiglia il pesce surgelato perché viene insaporito dai funghi e perde il gusto di conservato.

Per 4 porzioni: 2 orate surgelate (ognuna di g 550), funghi prataioli puliti g 300, 1 cipolla, vino bianco cl 4, olio di oliva e burro g 60, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

Pulire le orate quando sono ancora un poco dure di ghiaccio. Sciacquarle e farle scongelare del tutto (v. «Orata, come prepararla», a p. 488).
In una padella versare due cucchiai di acqua, la cipolla tritata e farla cuocere; quando l'acqua si asciuga attendere che imbiondisca lievemente nell'olio e burro. Aggiungere i funghi tagliati a fettine nel senso della lunghezza e rosolarli per una decina di minuti. Adagiare sopra le orate, salare, coprire e cuocere su fuoco moderato.
Alla fine della cottura versare 4 cucchiai di vino, farlo evaporare e servire.

Orata al forno all'antica

Il lardo è un grasso naturale e dolce che conferisce all'orata di allevamento, delicata e genuina, un gusto eccellente e indefinibile.

Per 4 porzioni: 2 orate fresche o surgelate (ognuna di g 550), lardo g 60, latte cl 2, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 200°.

Pulire le orate (v. «Orata, come preparala», a p. 488).
Tagliare il lardo a fettine molto sottili. Ungere di burro una teglia. Cospargere i due pesci di sale e disporli nella teglia coperti dalle fettine di lardo.
Mettere in forno già caldo e fare cuocere i pesci smuovendoli di tanto in tanto con una paletta perché non si attacchino al fondo; senza girarli per non sciuparli nella forma. Contare il tempo di cottura da quando s'intravedono bollicine di frittura sul fondo del tegame e considerare che il tempo indicato è proporzionato al peso delle orate. Trasferire i pesci in un piatto da portata; scartare le fettine di lardo e anche il grasso che galleggia sulla superficie.
L'umore delle orate, presente sul fondo in un denso sugo scuro, va usato allungandolo con due cucchiai di latte. Far dare un solo bollore e versare il sugo in salsiera.
Servire le orate accompagnate dal sugo in salsiera e dal «Riso alla creola» (v. a p. 327). Per tagliarle ad arte v. «Pesce, come tagliarlo», a p. 57.
Se le orate sono surgelate ricordarsi che scongelate perdono circa 100 grammi ogni mezzo chilo. Pulirle e cucinarle quando sono ancora lievemente dure di ghiaccio; eventualmente tenerle in forno qualche minuto in più perché abbiano il tempo di asciugarsi del tutto.

Orata in padella all'antica

Per 4 porzioni: 2 orate fresche o surgelate (ognuna di g 480), vino bianco cl 6, lardo salato g 50, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

Tagliare a fettine molto sottili il lardo e metterlo in una padella. Pulire i pesci (v. «Orata, come prepararla», a p. 488), salarli e disporli in padella sopra al lardo.

Coprire e cuocere su fuoco molto moderato versando sulle orate il liquido che man mano viene a formarsi in padella.
Quando i pesci risultano cotti scartare il lardo; scartare anche il grasso liquido che galleggia lasciando sul fondo il sugo scuro e più denso che è l'umore del pesce. Scoprire la padella e versare in due riprese 5-6 cucchiai di vino bianco.
Farlo evaporare quindi allontanare dal fuoco e trasferire i pesci in piatto da portata. Allungare il fondo con un cucchiaio di acqua bollente, far bollire e versare sui pesci.
Accompagnare con le <Patate per buffet> (v. p. 785).
Se le orate sono surgelate, pulirle e porle in padella ancora un poco dure di ghiaccio e farle cuocere qualche minuto in più.

Orata con i troccoli della terra pugliese

Orate con i troccoli.

La saporita e tenace pasta pugliese lavorata con la semola lega col dolce umore della orata in un piatto saporito e completo.

Per 4 porzioni: 2 orate fresche o surgelate (ognuna di g 500), pomodori maturi g 150, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 8, sale, troccoli di semola in confezione g 350 (oppure con farina g 180, semola g 100, 2 tuorli e 1 chiara d'uovo , acqua cl 8, sale g 6). Tempo di cottura: 20 minuti per le orate, 8 minuti per i troccoli.

Pulire le orate (v. «Orata, come prepararla», a p. 488).
In una padella versare 8 cucchiai di olio di oliva. Aggiungervi l'aglio a fettine e farlo rosolare. Unire le due orate, coprire, cuocere per 10 minuti, smuovendole di tanto in tanto con una paletta perché non si attacchino al fondo.
Quindi aggiungere i pomodori, schiacciare col dorso di una forchetta i più tenaci,

salare e continuare la cottura lenta a fiamma moderata.
Acquistare la pasta di semola in confezione oppure prepararla in casa come indica la ricetta “Pasta per orecchiette e troccoli della Capitanata” a p. 118. Lessarla quindi in acqua salata. Con due terzi del sugo delle orate condire la pasta e col terzo rimanente le orate nel modo seguente : trasferire i pesci in un piatto, aggiungere al sugo in padella un cucchiaio di acqua, far bollire, amalgamare e condire la pasta. Nel sugo rimasto ripassare le orate, riscaldarle e servirle con «Purè di patate» (v. a p.176).
Se le orate sono surgelate, pulirle, sciacquarle e cucinarle quando vengono private del ghiaccio. Essendo ancora lievemente dure, tenerle in padella per qualche minuto in più di quelle fresche per farle asciugare del tutto.

Orata in pilaf per un buffet

Le carni dell'orata, dolci e saporite, si prestano a varie preparazioni. Il loro umore conferisce un sapore delicato al riso che le accompagna in questo piatto unico.

Per 12 porzioncine: orata di kg 2.250, pomodori pelati g 140, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 12, sale. Per il risotto: riso superfino g 350, vino rosso cl 6, 1 spicchio di aglio, burro g 25, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti per l'orata, 12 minuti per il riso.

Pulire l'orata (v. «Orata, come prepararla», a p. 488).
Ungere molto bene di olio di oliva tutti i lati interni e i due piani della pesciera.
Aggiungervi altri 8 cucchiai di olio e l'aglio a fettine. Sistemarvi sopra l'orata e farvela rosolare su fuoco moderato per 2-3 minuti senza girarla ma scuotendo la pesciera perché non si attacchi al fondo. Aggiungere i pomodori pelati, coprire e fare cuocere a fiamma moderata. In due riprese versare circa un bicchiere di acqua bollente, salare e terminare la cottura smuovendo costantemente il pesce e cercando di non sciuparne la coda e la testa.
Quando l'orata risulta cotta, con abilità sollevarla dalla pesciera, mescolare il fondo cottura aggiungendovi due cucchiai di acqua. Far dare un solo bollore e passare il sugo attraverso un colino da tè. Dividerlo in due parti: 2/3 conservarlo per il risotto e 1/3 per il pesce.
In una pentola rosolare lo spicchio di aglio tritato in 25 grammi di burro; aggiungervi il riso e farvelo imbiondire. Versarvi a poco a poco mezzo bicchiere abbondante di vino rosso e farlo evaporare rigirando il riso con un cucchiaio di legno. Versare quindi metà del sugo conservato per il riso e farvelo assorbire. Cucinare a risotto versando a poco a poco due bicchieri di acqua che bolle a parte. Dopo 12 minuti che il riso cuoce nell'acqua, salarlo e versarvi l'altra metà del sugo conservato per il riso; far dare un solo bollore e sistemare il riso a piramide in un piatto tondo da portata per dargli la forma del classico pilaf.
Mettere il sugo conservato per il pesce nella pesciera, aggiungervi 3-4 cucchiai di acqua, far bollire e riscaldarvi il pesce. Trasferirlo in un piatto e servirlo

accompagnato dalla portata di riso. Per un buon taglio di pesce, vedere le indicazioni in «Pesce, come tagliarlo» (v. a p. 57).

Orata, cernia, spigola in bianco

La cottura in bianco dei pesci è tra le più raffinate e risulta anche utile in molte occasioni. Questa preparazione richiede alcune accortezze affinché le carni dei pesci risultino saporite: devono risultare sode e contemporaneamente morbide.
Per ottenere questo i tempi di cottura devono essere brevi e proporzionati alle dimensioni dei singoli pesci, la cottura in acqua deve avvenire a fiamma moderata, i pesci a fine cottura devono restare qualche tempo nella loro acqua.

Per 6 porzioni: 1 orata fresca o surgelata kg 1.450, oppure 1 cernia fresca o surgelata di kg 1.300, oppure una spigola fresca o surgelata di kg 1.100, 1 cipolla, 1 carota, 2 gambi di sedano, 2 limoni, olio di oliva cl 6, prezzemolo tritato q. b., salsa maionese (facoltativa) q. b., sale.
Tempo di cottura: 10 minuti per l'orata, 8 minuti per la cernia, 6 minuti per la spigola.

Le proporzioni e i tempi di cottura dati riguardano i pesci cotti in acqua perché quelli cotti in forno richiedono tutt'altra preparazione e tempi diversi.
Procurarsi il pesce preferito e pulirlo (v. «Spigola, come prepararla» a p. 498; per l'orata v. p. 488; per la cernia v. la ricetta che segue).
Mettere il pesce in una pesciera coperto di acqua salata; aggiungervi gli odori indicati, mezza scorza di limone e farlo cuocere su fuoco molto moderato seguendo (per favore !) tutte le indicazioni che sono nella ricetta «Dentale in bianco», a p. 484.
Sono piccoli accorgimenti, però importanti per ottenere un risultato da alta cucina.
Presentarlo e contornarlo come indica la ricetta segnalata.
Se i pesci sono surgelati, pulirli e cucinarli quando sono ancora un poco duri di ghiaccio, non squamarli, sciacquarli e cuocerli come quelli freschi.
Eventualmente tenerli nell'acqua che bolle un paio di minuti in più per dare loro il tempo di scongelarsi del tutto. E opportuno servirli appena cotti.

Cernia, come prepararla

La Cernia è pesce degli Attinottèrigi; dal latino "Acernae" può raggiungere dimensioni enormi. Le normali vanno da 1 a 3 chili di peso; le più grandi vengono vendute anche a trance. Ha colore grigio scuro. Esiste la cernia nera, oggi molto apprezzata perché proveniente dal mare fondo, anziché dall'allevamento. La bianca è comune nel Mediterraneo, ambita dai pescatori subacquei per le sue carni pregiate. La rossa vive vicino agli scogli e ha carni molto saporite.
La cernia ha una testa molto grossa per cui è necessario acquistarla di un peso superiore a quello di altri pesci come la spigola o il salmone. Però è proprio la testa a conferire (all'uomo l'intelligenza) ai pesci il loro vero umore e sapore.

Come gia detto nel "Pesce surgelato", speriamo che questo venga compreso dalle industrie dei surgelati e che i pescatori lascino le teste sul capo dei pesci pescati !!
Per pulire la cernia, attenersi a quanto indica la ricetta «Merluzzo, come prepararlo», a p. 451.
Per la cernia surgelata, leggere anche le indicazioni in «Pesce surgelato», a p. 35.

Cernia a trance gratinate

Per 4 porzioni: trance di cernia fresche o surgelate g 500, pane grattugiato g 40, mezzo mazzetto di prezzemolo tritato, burro g 60, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti.

Sciacquare le trance e metterle in una padella unta di burro; sistemarle bene ravvicinate tra loro. Salarle, cospargerle di prezzemolo tritato fino, pezzettini di burro e coprirle di pane grattugiato. Fare attenzione a non far cadere del pane sul fondo della padella. Coprire bene e cuocere a fuoco moderato scuotendo di tanto in tanto la padella perché il pesce non si attacchi al tegame. Servirlo umido accompagnato dagli «Spinaci al burro» (v. a p. 813). Se le trance sono surgelate, è possibile privarle del sangue, sciacquarle e cucinarle come quelle fresche appena vengono liberate del ghiaccio che le ricopre. Attendere che in padella si asciughino del tutto; perciò eventualmente cuocerle qualche minuto in più di quelle fresche.

Cernia a trance con cipollina

Per 4 porzioni: trance di cernia fresche o surgelate g 550, pomodori pelati g 120, 1 cipollina, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Procurarsi trance non troppo sottili di cernia e sciacquarle (v. 2 ricette precedenti «Cernia, come prepararla»). Versare 4 cucchiai di olio di oliva in una padella, rosolarvi l'aglio a fettine e unire le trance; (se la padella non contiene le fette di pesce in un solo strato, cucinare le trance due per volta in metà del condimento).
Rigirare il pesce nell'olio di oliva dai due lati su fuoco moderato per 2-3 minuti. Aggiungervi i pelati e la cipolla tagliata a fette. Salare e fare cuocere scoperto e su fuoco moderato smuovendo di tanto in tanto il pesce. Servire col fondo di cottura asciugato e le fettine di cipolla sistemate sopra le trance; accompagnare con patate lessate e intere. Se le trance sono surgelate, pulirle, sciacquarle e cucinarle quando sono ancora lievemente dure di ghiaccio; la cipollina e il pomodoro conferiscono un buon gusto al pesce tenuto sotto ghiaccio.

Cernia a filetti fritti

Per 4 porzioni: filetti di cernia spessi freschi o surgelati g 500, 2 uova, farina g 150, 2

limoni, olio di oliva dl 2, sale.
Tempo di cottura: 3 minuti ogni 4 pezzi di pesce.

Procurarsi filetti di cernia piuttosto spessi e tagliarli in 12 pezzetti rettangolari. Infarinarli e passarli nelle uova sbattute con un poco di sale.
Versare in una padella un bicchiere di olio di oliva e friggervi 4 pezzetti per volta su fuoco vivace girandoli dai due lati. Passarli su carta da cucina assorbente, salarli e servirli con spicchi di limone e insalata verde. Se i filetti sono surgelati attendere che si scongelino del tutto, quindi cucinarli come quelli freschi.

Cernia a filetti al vino

Per 4 porzioni: 4 filetti di cernia fresca o surgelata g 400, vino bianco cl 4, farina g 100, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti complessivamente.

Infarinare i filetti. Cuocerli col burro in una padella su fuoco medio per 8-10 minuti girandoli dai due lati. Divenuti dorati, spruzzarvi il vino in due riprese, salarli e continuarne la cottura fino a quando il fondo si asciuga del tutto.
Servirli caldi accompagnati dalle «Biete insaporite» (v. a p. 811). Se i filetti sono surgelati attendere che si scongelino del tutto e cucinarli come quelli freschi.

Cernia a filetti alle olive verdi

E molto adatto alla cernia il gusto conferito dall'unione dell'oliva verde con l'aceto.

Per 4 porzioni: filetti di cernia freschi o surgelati g 600, olive verdi g 100, pane grattugiato g 80, aceto cl 5, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 180°.

Procurarsi filetti di cernia piuttosto spessi. Ungerli di olio di oliva, salarli e impanarli comprimendovi bene il pane grattugiato dai due lati. Sistemarli in una teglia unta di tre cucchiai di olio di oliva e mettervi sopra le olive snocciolate. Fare cuocere in forno moderato smuovendoli spesso perché non si attacchino al fondo, ma senza girarli. A fine cottura versare 3 cucchiai di aceto e farlo evaporare.
Allontanare la teglia dal forno, versarvi altri 2 cucchiai di aceto e servire i filetti cospargendoli del fondo cottura rimasto in teglia.
Accompagnare con le «Biete insaporite» (v. a p. 811).
Se i filetti sono surgelati, farli scongelare del tutto e cucinarli come quelli freschi.

Cernia sautée

Per 4 porzioni: 1 cernia fresca o surgelata di g 950, 1/2 cipollina, vino bianco cl 4, 1

spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti

Pulire e squamare la cernia (v. «Cernia, come prepararla», a p. 494).
In una pesciera o in una padella ovale che contenga bene il pesce imbiondire l'aglio a fettine nei 5 cucchiai di olio di oliva. Unire la cernia e farla rosolare da due lati moderatamente. Versare circa mezzo bicchiere di acqua bollente, aggiungere la cipolla a fette e cuocere coperto su fiamma moderata.
Quando l'acqua si asciuga del tutto salare e versare in due riprese il vino.
Sistemare la cernia cotta in un piatto da portata e versare un cucchiaio di acqua calda nel fondo cottura. Amalgamare e mettere con prontezza (prima che si asciughi al calore della padella) il sugo della cernia in una salsiera.
Contornare la cernia di patate lesse bollite e accompagnarla col sughetto in salsiera e con gli «Spinaci al burro» (v. a p. 813).
Se la cernia è surgelata è possibile pulirla e cucinarla ancora un poco dura di ghiaccio. Servirla quando risulta bene asciugata al calore del fornello.

Cernia della Marchesa

Una cernia rossa di scoglio o di mare aperto per arricchire una tavola imbandita .

Per 6 porzioni: 1 cernia fresca o surgelata di kg 1.600, olive nere g 150, pane grattugiato g 100, vino bianco dl 1, 1 spicchio di aglio, 1 mazzetto di prezzemolo , olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 50 minuti nel forno a 160°.

Pulire la cernia (v. «Cernia, come prepararla», a p. 494). Mettere nel ventre del pesce uno spicchio di aglio intero, delle olive intere snocciolate, mezzo mazzetto di prezzemolo tritato. Salare, ungere la cernia di olio di oliva dai due lati e cospargerla di pane grattugiato; comprimere bene abbondante pane grattugiato su tutta la cernia.
Ungere con 3 cucchiai di olio di oliva una teglia e sistemarvi la cernia. Versare a filo altri 3 cucchiai di olio di oliva sulla cernia e porre lungo i bordi del tegame le altre olive snocciolate e il rimanente prezzemolo tritato.
Mettere in forno caldo e cuocere il pesce per 40-50 minuti smuovendolo di tanto in tanto con una paletta perché non si attacchi al tegame. Dopo una ventina di minuti di cottura versare un paio di cucchiai di vino bianco; man mano che il vino evapora versarne dell'altro. Togliere la cernia dalla teglia e trasferirla in un piatto da portata.
Con un cucchiaio sottile sgrassare un poco il fondo cottura del liquido che galleggia, senza privarlo del fondo scuro e denso che è l'umore del pesce. Versarvi due cucchiai di acqua, far dare un bollore e mettere questo sugo prontamente in una salsiera, prima che si asciughi nel tegame caldo. Servire la cernia contornata da poche patatine lesse e intere. Accompagnare con la salsetta in salsiera e completare con le «Biete surgelate per contorno» (v. a p. 812).

Se la cernia è surgelata, risulta ugualmente buona. Pulirla prima che si scongeli del tutto, sciacquarla ancora dura di ghiaccio e cucinarla. Eventualmente lasciare in forno qualche minuto in più perché abbia il tempo di asciugarsi del tutto.

Spigola, come prepararla

La Spigola, da "Spicula" è pesce del Mediterraneo e dell'Atlantico Orientale. Della famiglia dei Serranidi si trova anche vicino alla foce dei fiumi che risale.
Le sue carni sono delicate, indicate per preparazioni raffinate. Ha colore argenteo, è di forma allungata e raggiunge la lunghezza di un metro. Sulla pelle del dorso ha un disegno fatto a spiga, da cui ha preso il nome. Nel Veneto è chiamata Branzino, a Firenze Ragno.
Per pulire la spigola, vederne le indicazioni al «Merluzzo, come prepararlo», a p. 451. Per quella surgelata leggere i consigli anche al «Pesce surgelato», a p. 35.

Spigola a trance

Ricetta dolce e delicata.

Per 4 porzioni: 4 trance dì spigola fresche o surgelate g 550, pane grattugiato g 60, 1 spicchio di aglio, 3-4 rametti di prezzemolo, olio di oliva e burro g 60, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti nel forno a 150°.

Ungere di olio di oliva una teglia da forno. Sciacquare le trance, salarle e cospargerle di pane grattugiato comprimendolo bene sui due lati. Adagiare le trance nella teglia e sistemarvi sopra fiocchetti di burro, piccolissimi pezzettini di aglio e un po' di prezzemolo tritato. Infornare, smuovere di tanto in tanto le trance con una paletta perché non si attacchino al tegame e versarvi sopra un poco del fondo cottura che viene a formarsi. Contare il tempo di cottura da quando si intravedono bollicine sul fondo della teglia. Servire caldo con gli «Spinaci al burro» (v. a p. 813).
Se le trance sono surgelate, cucinarle quando perdono il ghiaccio che le ricopre e tenerle in forno 2-3 minuti in più di quelle fresche.

Spigola a filetti dorati

Per 4 porzioni: filetti di spigola freschi o surgelati g 600, farina g 80, 1 limone, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti ogni 4 pezzi.

Procurarsi 8 pezzi di filetti di spigola di 6-7 centimetri l'uno.
Infarinarli e friggerli in mezzo bicchiere di olio di oliva dai due lati, su fuoco vivace.
Salarli e servirli con spicchi di limone e insalata verde.
Se i filetti sono surgelati, attendere che si scongelino del tutto prima di cucinarli come

quelli freschi (v. «Pesce surgelato», a p. 35).

Spigola a filetti saltati

Per 4 porzioni: filetti di spigola freschi o surgelati g 600, vino bianco cl 5, 1 limone, olio di oliva e burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti ogni 2 pezzi.

Procurarsi 8 pezzi di filetti lunghi 8 centimetri e cuocerne 2 per volta in una padella con olio di oliva e burro, su fuoco vivace, girandoli dai due lati. Quando risultano lievemente bruniti salarli, versare 5 cucchiai di vino e attendere che evapori. Sistemare quindi i pezzi di filetti in un piatto da portata. Allontanare la padella dal fuoco, versarvi il succo di un limone e porre questo fondo sui filetti nel piatto. Accompagnare con insalata verde.
Se i filetti sono surgelati, attendere che risultino del tutto scongelati per cucinarli come quelli freschi.

Spigole irrorate di aceto

Il gusto dell'aceto esalta il sapore della spigola.

Spigole irrorate di aceto.

Per 4 porzioni: 2 spigole fresche o surgelate (ognuna di g 400), 1 spicchio di aglio, aceto cl 4, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti.

In una larga padella versare 3 cucchiai di olio di oliva. Unire l'aglio a fettine e le due spigole pulite e squamate (v. «Spigola, come prepararla», a p. 498).
Salare, coprire e cuocere molto moderatamente girando i pesci dopo un paio di minuti. Non girarli oltre per non sciuparli.

Durante gli ultimi 10 minuti di cottura versare 4 cucchiai di aceto in due riprese. Servire accompagnando con le «Biete insaporite» (v. a p. 811).
Se le spigole sono surgelate, pulirle quando perdono il ghiaccio che le ricopre; sciacquarle, attendere che si scongelino del tutto e cucinarle come quelle fresche senza sciacquarle oltre.

Spigole con patate

Per 4 porzioni: 4 spigole fresche o surgelate (ognuna di g 300), patate g 500, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti ogni 2 spigole.

Pulire le spigole e squamarle (v. «Spigola, come prepararla», a p. 498). Sistemare due spigole in una larga padella con 5 cucchiai di olio di oliva e metà delle patate a fette in un solo strato. Salare e coprire bene. Dopo un paio di minuti girare le spigole; le patate girarle più volte. Devono brunire.
Sia le spigole che le patate risulteranno saporite.
Ripetere l'operazione con le altre due spigole e le rimanenti patate con l'olio di oliva. (Eventualmente si possono cucinare 4 spigole in due padelle diverse ma nello stesso tempo.)
Se i pesci sono surgelati, pulirli, sciacquarli e cucinarli quando sono ancora un poco duri di ghiaccio; il loro tempo di cottura sarà di qualche minuto in più per dare tempo alle spigole di asciugarsi del tutto.

Spigole con funghi

Per 4 porzioni: 2 spigole fresche o surgelate (ognuna di g 350), funghi champignon puliti g 200, farina g 50, vino bianco cl 4, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 25 minuti.

Pulire le spigole (v. «Spigola, come prepararla», a p. 498).
Salarle, ungerle di olio di oliva e infarinarle. In una padella che le contenga versare il condimento e rosolarvi i pesci dai due lati, su fuoco moderato.
Aggiungervi i funghi tagliati a fettine e rigirarli per insaporirli.
Quindi versare 4 cucchiai di vino, salare e cuocere scoperto per fare evaporare l'acqua contenuta nei funghi coltivati.
Smuovere di tanto in tanto i pesci, ma non girarli. A metà cottura giudicare se risulta necessario coprire la padella perché alla fine della cottura il fondo risulti umido al punto giusto. Servire le spigole contornate dai funghi.
Per un buon taglio delle spigole, v. «Pesce, come tagliarlo», a p. 47.
Se le spigole sono surgelate, pulirle e sciacquarle ancora un poco dure di ghiaccio; attendere che si scongelino del tutto e cucinarle come quelle fresche.

Spigola in tiella pugliese

Morbida e dolce, conferisce tutto il suo umore alla “tiella”, il caratteristico piatto dell'antica Puglia descritto nella ricetta “Tiella di baccalà con patate”

Spigole in tiella pugliese.

Per 4 porzioni: 2 spigole fresche o surgelate (ognuna di g 380), patate kg 1, 2 spicchi di aglio, ½ mazzetto di prezzemolo, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 18 minuti nel forno a 180°.

Pulire le spigole (v. «Spigola, come prepararla», a p. 498).
Ungere bene di olio di oliva una teglia che contenga le spigole e le patate e che abbia un coperchio (eventualmente sostituire il coperchio con la leccarda del forno posta sopra la larga teglia). Introdurre nel ventre delle spigole 1 spicchio di aglio e un poco di prezzemolo tritato. Ungerle di olio di oliva, salarle e metterle nella teglia.
Rigirare le patate tagliate a mezze fette in due cucchiai di olio di oliva e sale e aggiungerle nella teglia. Versare sul tutto altri 2 cucchiai di olio di oliva, spolverizzarvi il rimanente aglio e prezzemolo tritati, coprire bene e infornare in forno già caldo. Contare il tempo da quando sul fondo della teglia si notano bollicine di cottura. Dopo una decina di minuti girare le patate.
Servire le spigole calde col loro contorno di patate.
Se i pesci sono surgelati, pulirli, sciacquarli e cucinarli come quelli freschi quando sono ancora un poco duri di ghiaccio. Controllare se il tempo di cottura indicato è sufficiente a rendere asciutte le spigole e lievemente rosolate le patate; altrimenti lasciare la teglia in forno qualche minuto in più.

Spigola nobile

Dal buon gusto perché cotta in cartoccio.

Per 4 porzioni: 2 spigole fresche o surgelate (ognuna di g 550), biete surgelate g 450, pane grattugiato g 80, burro g 30, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 180°.

Pulire le spigole (v. «Spigola, come prepararla», a p. 498). Mettere le biete in un colapasta perché si scongelino del tutto. Salare i pesci e ungerli di olio di oliva. Cospargerli di pane grattugiato e comprimervelo bene.
Ungere una teglia con 3 cucchiai di olio di oliva e adagiarvi le spigole. Infornarle e farle cuocere a fuoco moderato per 10 minuti contando il tempo da quando la teglia mostra bollicine di cottura. Aggiungere quindi nella teglia le biete scongelate e amalgamate a del sale fino e a fiocchetti di burro.
Terminare la cottura delle spigole insieme alle biete per altri 20 minuti; girare di tanto in tanto la verdura. Servire quindi i pesci col loro contorno.
Se le spigole sono surgelate, pulirle, sciacquarle quando sono ancora lievemente dure di ghiaccio. Farle scongelare del tutto e cucinarle come quelle fresche.

Pesce rosso, come prepararlo

Il pesce rosso è pesce degli Attinottèrigi, del genere Carassio.
Fu importato in Europa dalla Cina nel 17° secolo e viene allevato per le sue carni saporite. Ha un sapore lievemente simile a quello dello scorfano e conferisce ottimo gusto di mare alle zuppe di pesce. È rosso, con carni rosee e non pesanti; ha grosse scaglie, forma ovale e raggiunge i 60-70 centimetri di lunghezza.
Per pulire il pesce rosso attenersi alle indicazioni della ricetta «Merluzzo, come prepararlo», a p. 451.
Per il pesce rosso surgelato vedere anche i suggerimenti al «Pesce surgelato», a p. 35.

Pesce rosso dorato

Per 4 porzioni: pesce rosso senza testa fresco o surgelato g 600, farina g 60, 1 limone, olio di oliva cl 8, sale.
Tempo di cottura: 6 minuti ogni trancia.

Pulire e squamare il pesce (v. ricetta precedente «Pesce rosso, come prepararlo». Tagliarlo in 4 trance; infarinarle e friggerle una per volta su fuoco vivace girandole sui due lati. Servirle dorate e calde accompagnate da insalata verde e da spicchi di limone. Se il pesce è surgelato, pulirlo e sciacquarlo quando è ancora un poco duro di ghiaccio; farlo scongelare del tutto, non sciacquarlo oltre e cucinarlo come quello fresco.

Pesce rosso con farfalle

Le carni gustose del pesce insaporiscono delicatamente la pasta.

Per 4 porzioni: 2 pesci rossi freschi o surgelati (ognuno di g 500), pomodori pelati g 250, 2 spicchi di aglio, ½ mazzetto di prezzemolo , olio di oliva cl 6, farfalle di grano duro g 160, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Pulire i pesci e squamarli (v. 2 ricette precedenti «Pesce rosso, come prepararlo»).
In una padella capace mettere i pesci con 6 cucchiai di olio di oliva, e aglio a fettine.
Rosolare da ambo i lati i pesci su fuoco moderato.
Riscaldare i pomodori pelati, schiacciarli col dorso di una forchetta e metterli caldi nella padella con i pesci che vanno cuocendo. Salare, coprire e proseguire la cottura fino a quando la glassa si asciuga bene. Qualche minuto prima del termine aggiungere il prezzemolo tritato fino.
Lessare la pasta al dente e condirla con un poco del fondo cottura dei pesci bene amalgamato e non allungato con acqua. Nella glassa rimanente versare un cucchiaio di acqua e riscaldare i pesci. Servirli, sistemandoli in un piatto da portata contornati dalle farfalle. Queste sono un contorno e non vengono usate come primo piatto perché una quantità superiore di farfalle richiederebbe più condimento che verrebbe tolto al pesce.
Se il pesce rosso è surgelato è preferibile poterlo acquistare con la testa perchè possa dare tutto il suo vero umore al sugo. Pulirlo, sciacquarlo e cucinarlo quando è ancora lievemente duro di ghiaccio; assicurarsi che sia asciutto quando in padella viene aggiunto il pomodoro.

Scorfano, come prepararlo

Lo Scorfano è pesce degli Attinottèrigi. Dal greco “Skorpios” (scorpione) è infatti brutto come lo scorpione (a Napoli quando si vuole indicare una persona sgradevole , la si definisce “Come uno scuorfano”).
Nonostante il suo aspetto, è molto apprezzato per le sue carni che sono eccellenti.
La sua brutta testa conferisce un gusto unico al sugo; non esiste una buona zuppa di pesce senza la testa dello scorfano, come detto in «Pesce surgelato», a p. 35.
Lo scorfano è rosso, di forma ovale, con scaglie dure e grosse; le sue carni sono rosate. Esistono lo scorfano di fondo, il comune, l'imperiale.
Per pulire lo scorfano, vedere la ricetta «Merluzzo, come prepararlo» a p. 451 ed eseguire in uguale modo.

Scorfano sautè

Ottimo pesce che risulta saporito anche con una semplice preparazione.

Per 4 porzioni: 2 scorfani freschi o surgelali (ognuno di g 450), 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 5, 8 crostini, sale.

Tempo di cottura: 30 minuti.

Pulire i pesci (v. ricetta precedente «Scorfano, come prepararlo»).
Metterli in una padella che li contenga bene ravvicinati con 5 cucchiai di olio di oliva e l'aglio a fettine.
Rosolarli dai due lati su fuoco moderato. Coprire bene la padella e farli cuocere con l'umidità del loro stesso umore. Se si mantiene una fiamma molto bassa e la padella resta bene coperta, è sufficiente aggiungere in cottura 2 cucchiai di acqua, perché restino morbidi.
Salare, non girare i pesci ma smuoverli di tanto in tanto con una paletta perché non si attacchino alla padella.
Quando risultano cotti trasferirli in un piatto da portata; versare nella padella altri 2 cucchiai di acqua, far dare un bollore e versare il sughetto sui pesci. Accompagnarli con crostini.
Per un buon taglio, v. «Pesce, come tagliarlo», a p. 57.
Se gli scorfani sono surgelati, non risulta necessario aggiungere acqua.
Pulirli, sciacquarli e cucinarli appena vengono liberati dal ghiaccio, ancora un poco duri. Questa accortezza perchè sotto l'involucro di ghiaccio vi è l'umore del pesce e il profumo del mare; ecco perchè consiglio di sciacquare i pesci velocemente quando sono ancora un poco induriti dal ghiaccio, così il loro gusto resta nelle carni.

Scorfano con linguine

Per 4 porzioni: 1 scorfano con testa fresco o surgelato g 850, pomodori pelati g 240, 3-4 foglioline di prezzemolo, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 6, linguine g 200, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti.

Pulire lo scorfano (v. «Scorfano, come prepararlo», a p. 503). In una padella ovale che lo contenga versare 6 cucchiai di olio di oliva e l'aglio a fettine.
Inserire nel ventre del pesce un po' di aglio tritato e del prezzemolo e rosolare lo scorfano nella padella per 3-4 minuti coperto e su fuoco moderato.
Girarlo con delicatezza una sola volta quindi aggiungervi i pomodori caldi, schiacciarli col dorso di una forchetta, salare, coprire e fare cuocere. Smuovere di tanto in tanto il pesce con una paletta perché non si attacchi al fondo.
Quando risulta cotto, togliere dalla padella un terzo del sugo bene amalgamato. Lessare al dente le linguine e condirle col sugo dello scorfano tolto dalla padella.
Versare 2 cucchiai di acqua nella padella e riscaldarvi il pesce. In un grande piatto ovale da portata sistemare lo scorfano (oramai divenuto bello, rosso e fumante) e contornarlo con le linguine sistemate nello stesso piatto, su un lato.
Se lo scorfano è surgelato procurarselo con testa per le ragioni dette in «Pesce surgelato», a p. 35. Pulirlo, sciacquarlo e cucinarlo quando è ancora lievemente duro di ghiaccio. Non aggiungere i pomodori pelati prima che il pesce abbia lievemente rosolato nell'olio di oliva. Cucinarlo quindi come detto per quello fresco.

Gallipoli. Città antica legata alla moderna da un ponte.

Scorfano a zuppa di Gallipoli

Ridente cittadina del Salento sulla punta del nostro Stivale, Gallipoli ha nel suo mare vari pesci (la cernia, i calamari, lo scorfano, le cozze). Solitamente vengono tutti uniti in una classica zuppa di pesce. Questa ricetta, eseguita col solo scorfano irrorato di aceto, offre il gradevole gusto delle ricette pugliesi.
Gallipoli (in greco: bella città) fu fondata dai Greci. Municipio di Roma, fu poi sotto i Bizantini e nel 1071 sotto i Normanni. Cedette a Carlo d'Angiò nel 1269.
Fu circondata di possenti mura e arricchita di un Castello; fortezze rinforzate da Carlo d'Angiò e anche in seguito, per causa delle invasioni subite dai Turchi, Veneziani, Spagnoli.
Gallipoli è composta della caratteristica città antica, protesa in una singolare posizione sopra un'isoletta bagnata da tutti i lati dal Mar Ionio. Ricca di case basse e bianche, di stradine tortuose, fin dai primi dell'Ottocento è legata da un ponte alla parte moderna che è su un promontorio con strade larghe e diritte.
Durante le feste pasquali il suo Porto attivo nel commercio di vino e olio di oliva e le sue soleggiate strade accolgono ancora le processioni dei Confratelli che attraversano le vie della città. Pur se la Confraternita è una associazione per l'adempimento di opere di bene, questi fedeli quando sono in processione per le vie, incutono paura ai bambini : sono vestiti di una insolita copertura bianca che dalla testa tocca terra coprendo anche i piedi scalzi. Un cappuccio a forma di cono e lungo fino alla vita nasconde la loro testa; due piccolissimi fori praticati in questa copertura del capo, all'altezza degli occhi, fanno pensare che sotto quel tessuto bianco vi sia uno sguardo, un'anima....

Per 4 porzioni: 2 scorfani freschi o surgelati (ognuno di g 450), 1 cipolla, aceto cl 4, olio di oliva cl 4, sale.

Tempo di cottura: 30 minuti.

In una padella che contenga bene i pesci porre la cipolla a fette e farla cuocere in 4 cucchiai di olio di oliva uniti a 4 cucchiai di acqua.
Quando l'acqua si asciuga, fare lievemente imbiondire la cipolla. Pulire i pesci (v. «Scorfano, come prepararlo», a p. 503) quindi farli rosolare nella padella con la cipolla. Versarvi mezzo bicchiere di acqua bollente, salare, coprire e fare cuocere su fuoco moderato. Considerare che il tempo di cottura è indicato per i pesci di 400 grammi. Quando gli scorfani risultano cotti, versare 4 cucchiai di aceto, farlo evaporare e servire accompagnando con patate lesse e intere.
Se gli scorfani sono surgelati, non farli scongelare del tutto e pulirli, sciacquarli e cucinarli quando sono ancora duri di ghiaccio. Considerare un tempo di cottura di qualche minuto in più per dare tempo agli scorfani di asciugarsi del tutto.

Scorfano e gamberi a zuppa

Per 4 porzioni: 4 scorfani freschi o surgelati (ognuno di g 320), gamberi g 600, pomidorini g 250, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 6, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 25 minuti.

Pulire i pesci (v. «Scorfano, come prepararlo», a p. 503). In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva; unire uno spicchio di aglio tritato e farlo rosolare lievemente. Aggiungervi gli scorfani e rigirarveli sui due lati per 2-3 minuti.
In un tegame che contenga i pesci versare due cucchiai di olio di oliva. Aggiungere i pomodorini spezzettati, uno spicchio di aglio e cuocere per 2 minuti con un po' di sale. Unire i pesci col loro condimento, salarli, coprire e farli finire di cuocere senza rigirarli; smuoverli soltanto con una paletta di tanto in tanto perché non si attacchino al tegame. Sgusciare i gamberi e metterli, con la testa, nel tegame insieme agli scorfani 5 minuti prima della fine della cottura. Salare e servire con crostini.
Se i pesci sono surgelati ricordarsi che dopo scongelati perdono circa 100 grammi ogni mezzo chilo. Non farli scongelare del tutto, pulirli e cucinarli ancora lievemente duri di ghiaccio. Attendere che nel tegame perdano tutta l'umidità prima di servirli.

Gallinella, come prepararla

La Gallinella è un pesce degli Attinottèrigi, sinonimo di Pesce Cappone. Appartiene alla famiglia dello scorfano: più gentile nell'aspetto e anche più delicata nel sapore delle carni. La gallinella ha corpo affusolato di colore rosa. A Napoli viene chiamato «cuoccio» che vuol dire «testa dura» e dalla quale si ottengono sughi eccellenti.
Per pulire la gallinella, vedere le indicazioni nella ricetta «Merluzzo, come prepararlo» a p. 451. Per la gallinella surgelata, v. anche «Pesce, surgelato» a p. 35.

Gallinella a zuppa

Il buon sapore della gallinella permette di fare una squisita zuppa anche senza l'aggiunta di altri pesci.

Per 4 Porzioni: 4 gallinelle fresche o surgelate (ognuna di g 320), pomodori maturi g 150, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 3, 8 crostini di pane, sale.
Tempo di cottura: 25 minuti.

Pulire i pesci (v. ricetta precedente «Gallinella, come prepararla»).
Non privarli della testa perché è questa a conferire umore e sapore alla zuppa.
Rosolare in una padella l'aglio tritato in 3 cucchiai di olio di oliva. Mettervi i pesci sistemandoli a cerchio e cuocerli per una decina di minuti. Riscaldare i pomodori tagliati a pezzettini e porli nella padella con i pesci. Coprire la padella.
Salare e smuovere i pesci di tanto in tanto durante la lenta cottura.
I pesci andrebbero cotti in una pesciera; si è consigliata la padella perché cuoce meglio le carni, le mantiene umide senza aggiunta di acqua.
Trasferire le gallinelle cotte in un piatto da portata; versare il sughetto sui pesci e sistemare i crostini tutt'intorno al bordo del piatto.
Se i pesci sono surgelati pulirli, sciacquarli e cuocerli come quelli freschi quando sono ancora un poco duri di ghiaccio.

Gallinella e calamari a zuppa

Due pesci raffinati nel loro umore non possono che conferire un'ottima zuppa.

Per 4 porzioni: 2 gallinelle fresche o surgelate (ognuna di g 500), 8 calamaretti freschi o surgelati g 600, pomodori maturi g 200, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti per i calamari piccoli, 10 minuti per le gallinelle.

Pulire i pesci (v. «Gallinella, come prepararla» e «Calamari e totani, come prepararli» rispettivamente alle pp. 506 e 397). In una padella versare 5 cucchiai di olio di oliva; aggiungervi uno spicchio d'aglio a fettine e farvelo rosolare lievemente. Unire i calamari interi, coprire e cuocere su fuoco molto moderato. Quando la padella resta asciutta versarvi mezzo bicchiere di acqua bollente. Alla fine della cottura aggiungere le due gallinelle intere , i pomodori a pezzettini, l'altro spicchio di aglio a fettine, salare, coprire e fare cuocere 10 minuti.
Trasferire nel piatto da portata gli 8 piccoli calamari interi.
Rendere a filetti le gallinelle, e sistemarli nel piatto con i calamari (v. «Pesce, come tagliarlo» a p. 57). Versarvi il sughetto e servire contornando il piatto di crostini.
Se i pesci sono surgelati, pulirli e cucinarli prima che si scongelino del tutto in modo che rimanga nelle loro carni il sapore di mare.

Gallinella di Napoli contornata di spaghetti
(Cuoccio di Napoli contornato di spaghetti)

Il cuoccio è della famiglia dello scorfano. Simile alla gallinella, lievemente più duro di carne e più intenso di sapore, rende gustose le zuppe di pesce.

Per 4 porzioni: 2 cuocci freschi o surgelati (ognuno di g 400), pomodori pelati g 180, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 6, spaghetti g 150, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Pulire i pesci (v. «Gallinella, come prepararla» a p. 506). Procurarseli con la testa. Versare in una padella 5 cucchiai di olio di oliva; aggiungervi l'aglio a fettine e farlo lievemente imbiondire. Mettere i due pesci diritti, con la pancia in giù; coprire e cuocere su fuoco molto moderato. Smuovere i cuocci di tanto in tanto con una paletta, ma non girarli per non sciuparne l'aspetto.
In un pentolino cuocere per 2-3 minuti i pomodori pelati con un cucchiaio di olio di oliva, uno spicchio di aglio tritato e un poco di sale. Versare questo sughetto nella padella con i pesci 10 minuti prima della fine della loro cottura. Coprire e finire di cuocere a fiamma moderata. La cottura moderata e coperta non dovrebbe fare troppo asciugare il sugo; se risulta necessario alla fine togliere i pesci dalla padella, versare nel fondo cottura due cucchiai di acqua, far bollire e usare il sugo metà per gli spaghetti e l'altra metà per i pesci.
Trasferire quindi i cuocci in un piatto da portata contornati dagli spaghetti e conditi con il sughetto. Come è detto in altre ricette similari, gli spaghetti devono essere pochi e usati come contorno per potere lasciare metà del condimento al pesce.
Se i pesci sono surgelati, pulirli, sciacquarli e cucinarli come quelli freschi appena si sono liberati del ghiaccio che li ricopre ma ancora un poco duri, perché possano contenere un po' di sapore di mare.

Seppie e gallinella a zuppa
(Seppie e cuoccio a zuppa)

Per 4 porzioni: seppioline pulite fresche o surgelate g 450, 2 cuocci freschi o surgelati (ognuno di g 350), pomodori maturi g 200, 1 spicchio di aglio, 8 crostini, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 45 minuti nel forno a 180°.

Mettere in una teglia i pomodori maturi a pezzetti, le seppioline pulite e intere, uno spicchio di aglio, 4 cucchiai di olio di oliva e il sale necessario. (v. «Seppia, come prepararla» e «Gallinella, come prepararla», rispettivamente a p. 404 e a p. 506). Coprire bene la teglia e introdurla in forno caldo.
Quando si intravede l'inizio della cottura sul fondo della teglia, abbassare a 180° e cuocere per 35 minuti scuotendo di tanto in tanto la teglia perché i pesci non si

attacchino al fondo. Se le seppie sono piccoline dopo 40 minuti risultano cotte. Aggiungervi i cuocci puliti, diritti, con la pancia in sotto e interi; cuocerli con la testa perché ricca di sapore. Farli cuocere insieme alle seppie per una decina di minuti coperti. Servire la zuppa con i crostini, accompagnata da un morbido «Purè di patate» (v. a p. 176).
Se i pesci sono surgelati, appena perdono il ghiaccio che li ricopre pulirli, sciacquarli e cucinarli ancora duri di ghiaccio. Fare attenzione a servirli quando sono del tutto asciugati al calore del forno.

Seppie e pesce palombo a zuppa

Per una buona zuppa i pesci devono rosolare separatamente e poi essere uniti in una unica cottura.

Per 4 porzioni: seppioline fresche o surgelate g 500, pesce palombo a trance fresco o surgelato g 450, pomodori maturi g 200, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 1 ora per le seppioline, 15 minuti per il pesce palombo.

Pulire i pesci (v. «Seppia, come prepararla» e «Pesce palombo, come prepararlo», rispettivamente alle pp. 404 e 417). In una piccola pentola rosolare uno spicchio di aglio a fettine in tre cucchiai di olio di oliva. Porvi le seppioline tagliate ad anelli, i tentacoli in due in lunghezza e farle cuocere coperte a fiamma moderata; se necessario, versare 2 cucchiai di acqua calda. A metà cottura aggiungere i pomodori cotti a parte per 2 minuti. In una padella con due cucchiai di olio di oliva e uno spicchio di aglio a fettine cucinare le trance del palombo, coperte, per 15 minuti.
Quando le due varietà di pesci sono cotte, unire le seppioline con tutto il loro sugo al pesce palombo; se il sugo risulta troppo asciutto, aggiungere due cucchiai di acqua e fare insaporire coperto per 3-4 minuti col sale necessario.
Accompagnare con le «Patate imbiondite» (v. a p. 781).
Se i pesci sono surgelati, pulirli, sciacquarli e cucinarli quando sono ancora lievemente duri di ghiaccio; non sarà necessario aggiungere acqua.

Pesce palombo e merluzzo a zuppa

Per 4 porzioni: pesce palombo a trance fresche o surgelate g 300, merluzzo a filetti freschi o surgelati g 600, 1 cipollina, pomodori pelati g 200, olive nere g 40, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

In una larga padella versare 4 cucchiai di olio di oliva e unire la cipolla affettata sottilmente. Sistemarvi sopra le trance del palombo e i filetti del merluzzo in un solo strato. Fare cuocere scoperto su fuoco moderato.
Dopo 10 minuti aggiungere i pomodori pelati, scaldati a parte, le olive snocciolate e il

sale necessario. Terminare la cottura e servire col sughetto ristretto.
Accompagnare con le «Patate imbiondite» (v. a p. 781).
Se i pesci sono surgelati, pulirli e cucinarli quando perdono il ghiaccio che li ricopre. Farli cuocere qualche minuto in più perché si asciughino bene.

Pesce palombo e totani a zuppa

Zuppa dal gusto rustico.

Per 4 porzioni: trance di pesce palombo fresche o surgelate g 600, totani puliti freschi o surgelati g 200, pomodori pelati g 150, 2 spicchi di aglio, zucchero g 5, olio dì oliva cl 6, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 1 ora per i totani, 15 minuti per il pesce palombo.

Pulire i pesci (v. «Calamari e totani, come prepararli» e «Pesce palombo, come prepararlo» alle pp. 397 e 417). In una larga padella rosolare uno spicchio di aglio a fettine in 3 cucchiai di olio di oliva. Mettere le trance del palombo e cuocerle scoperte su fuoco moderato per una decina di minuti. Salare e farle lievemente brunire.
In un pentolino rosolare l'altro spicchio di aglio a fettine in due cucchiai di olio di oliva. Unire i totani a liste sottili e rigirarli su fiamma moderata per 2-3 minuti. Quindi versarvi mezzo bicchiere di acqua bollente; coprire e fare cuocere per un'ora.
Se durante la cottura risulta necessario, aggiungere altri 3-4 cucchiai di acqua che bolle a parte. Salare. In una padella a parte cuocere per 5 minuti una salsetta con i pomodori, un cucchiaio di olio di oliva e il sale necessario.
Alla fine della cottura aggiungervi un cucchiaino raso di zucchero. Quando i pesci risultano cotti, versare questa salsetta nella padella con il pesce palombo; aggiungervi i totani col loro sughetto, coprire e fare insaporire per 3-4 minuti allungando con due cucchiai di acqua. Servire con crostini.
Se i pesci sono surgelati, e' bene cucinarli ancora non del tutto scongelati dando loro qualche minuto in più di cottura.

Zuppa di pesce con i fusilli

I fusilli, lavorati con la semola, risultano ottimi se conditi con salse particolari, come il sugo di questa zuppa.

Per 4 porzioni: 2 polpi veraci freschi o surgelati (ognuno di g 150), calamari freschi o surgelati g 300, 4 triglie fresche o surgelate (ognuna di g 100), pomodori pelati g 170, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 5, fusilli di semola g 300, sale.
Tempo di cottura: 35 minuti per i polpi, 1 ora e 15 minuti per i calamari, 10 minuti per le triglie.

Pulire i pesci (v. «Polpi, Calamari, Triglie, come prepararli» alle pp. 402, 397, 392).

Acquistare fusilli di semola o farli in casa (v. «Pasta per fusilli italiani» a p. 115).
In una pentola a doppio fondo versare 3 cucchiai di olio di oliva, aggiungervi uno spicchio di aglio tritato e farvelo imbiondire. Unire i calamari tagliati (ad anelli la sacca, in due nel senso della lunghezza i tentacoli) e rigirarveli. Prima che si attacchino al fondo allungare il sugo con un bicchiere di acqua che bolle a parte, coprire e fare cuocere per il tempo a loro necessario.
In un pentolino a parte versare 2 cucchiai di olio di oliva, un altro spicchio di aglio tritato e rosolarvi i polpi. Aggiungere i pomodori, scaldati a parte, coprire e fare cuocere una trentina di minuti.
Quando i calamari e i polpi risultano cotti, mettere i polpi col loro condimento nella pentola con i calamari. Aggiungere le 4 triglie bene sistemate sul fondo della stessa pentola perché cuociano senza sciuparsi.
Sopra le triglie mettere i calamari e i polpi con i loro sughi. Salare, coprire e fare insaporire per 10 minuti, il tempo necessario alla cottura delle triglie.
Dividere quindi i polpi in due nel senso della lunghezza in modo che ogni porzione abbia le tre varietà di pesci e sistemare la zuppa in un piatto da portata. Allungare il sugo nella pentola con 2 cucchiai di acqua, farlo bollire e usarne metà sopra la zuppa di pesce e l'altra metà sopra la pasta.
Lessare quindi al dente i fusilli e condirli con metà del sugo della zuppa di pesce; servirli come primo piatto.
Riscaldare i pesci e accompagnarli con le «Biete surgelate per contorno» (v. a p. 812).
Se i pesci sono surgelati, pulirli, sciacquarli e cucinarli ancora lievemente duri di ghiaccio. Importante è di non sciacquarli quando sono del tutto scongelati perché con l'acqua, andrebbe via l'umore del pesce e il profumo del mare che sono raccolti sotto la sfoglia di ghiaccio.

Zuppa di pesce pronta

Pesci surgelati in confezione, manipolati con una attenta lavorazione, possono conferire una zuppa gradevole, oltre che sbrigativa.

Per 4 porzioni: pesci surgelati puliti in confezione kg 1 (3 fette di pesce palombo, 3 pezzetti di merluzzo o di altro pesce delicato, 3 gamberi, 3 polpetti, 3 seppioline), pomodori pelati g 180, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 50 minuti.

In una pentola di media grandezza versare 5 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi uno spicchio di aglio tritato. Mettervi i polpi e le seppie puliti e ancora un poco duri di ghiaccio, coprire e farli cuocere a fuoco moderato per 30 minuti.
Non farli asciugare troppo; se risulta necessario in cottura versare 2-3 cucchiai di acqua bollente.
In una larga padella cuocere per 7-8 minuti i pomodori, con un cucchiaio di olio di oliva, uno spicchio di aglio tritato e un po' di sale. Quindi aggiungervi le fette di

pesce palombo, i pezzi di merluzzo o di altro similare, i gamberi, coprire, salare e fare cuocere per 10 minuti su fuoco moderato.
Quando i polpi e le seppie risultano cotti e di un bel colore rosso perché insaporiti nel loro stesso umore, dividerli in due nel senso della lunghezza e trasferirli nella larga padella dove sono gli altri pesci.
Salare, aggiungere due cucchiai di acqua e fare insaporire il tutto per 3-4 minuti girando i pezzi uno per volta perché non si frantumino.
Servire la zuppa con crostini e con le «Patate per buffet» (v. a p. 785).

Venezia. Regata storica.

Zuppa di pesce di Venezia

Venezia ha avuto i suoi Dogi che l'hanno resa importante. Napoli i suoi Re che l'hanno fatta Capitale due volte.
Venezia è stata la regina del Mediterraneo Orientale con il suo commercio, il suo dominio, lo splendore della sua laguna. Napoli è la regina del Mezzogiorno d'Italia con la sua Magna Grecia, la sirena Parthenope, il fascino del suo Golfo. Nell'aria di Venezia vive l'arte della pittura; nell'aria di Napoli della musica., Le due città hanno molti valori in comune, persino quello del caffè.
Fu Venezia a ricevere nel Seicento quest'arboscello sempre verde dai Turchi e Napoli ne ha fatto culto di benessere con la sua "Tazzulella e cafè".
Ma una cosa differenzia decisamente Venezia con Napoli : la ricetta della "Zuppa di pesce" ! (Provare per credere.)

Per 4 porzioni: 1 scorfano di g 500, 1 gallinella di g 500, 1 spigola di g 400, 1 cernia

di g 350, 8 gamberoni, vino bianco cl 2, 3 pomodori maturi, 1 cipolla, 2 gambi di sedano, 1 limone, burro g 30, olio di oliva cl 2, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti per il brodetto.

Così diversa da quella napoletana, la zuppa di pesce viene condita con il brodetto di pesce. E' questo a conferirle quel gusto naturale caratteristico della zuppa veneta.
Pulire i pesci seguendone le indicazioni alle pp. 503, 506, 498, 494, 413. Metterli in una larga casseruola che li contenga in un solo strato e versarvi dell'acqua fino a coprirli a metà. Aggiungere la cipolla, il sedano, i pomodori, la scorza del limone, due cucchiai di vino e il sale necessario.
Coprirli e farli bollire per 3 minuti, quindi lasciarli raffreddare nella stessa acqua di cottura perché continuino a cuocere senza spappolarsi. Non scartare questa acqua. Togliere i pesci, sgusciare i gamberoni e rendere a filetti gli altri pesci (v. «Pesce come tagliarlo», a p. 57); non scartarne le teste, le lische e le pelli.
I filetti dovranno essere lunghi 6 centimetri circa. Fare il brodetto per i pesci nel modo seguente: togliere alla loro acqua di cottura la scorza di limone e aggiungervi tutte le teste, la pelle, le lische tolte ai pesci.
Versarvi due cucchiai di olio di oliva e dell'altra acqua considerando che questo brodetto deve cuocere 40 minuti per risultare alla fine di 4 decilitri (due bicchieri).
In una larga padella sciogliere il burro e su fiamma moderata rigirarvi delicatamente i filetti di pesce per 1 minuto.
Allontanare dal fuoco e versarvi mezzo bicchiere del brodetto preparato e filtrato attraverso un colino da tè.
Quindi trasferire i filetti col brodetto in un piatto da portata bene distesi e contornati di crostini. Versare in una salsiera il rimanente brodetto caldo e servirlo con la portata di pesce. Il commensale verserà a suo piacimento il brodetto e vi inzupperà i crostini.

Macinini di epoca in ferro col manico in legno.
(Il caffè, arrivato nel Seicento a Venezia, a Napoli è diventato un culto.)

Napoli nell'Ottocento. La Loggetta a mare.

Zuppa di pesce di Napoli

Caratteristica zuppa partenopea dei secoli scorsi.
Nata tra Santa Lucia e Mergellina, quando pescatori napoletani all'alba trascinavano dalle grotte del Chiatamone le loro barche a remi per attraversare la larga ghiaia e uscire fuori nel Golfo a pescare. E su quella ghiaia, al ritorno dalla pesca, essi vendevano le loro alici, vongole, orate, i polpi, merluzzi alle genti che si affollavano per acquistare il pesce appena pescato.
La ghiaia era la lunga e larga spiaggia ricca di detriti e di pietruzze provenienti dai vicini scogli. Decantata da coloro che apprezzano le cose della natura come la "Costa più bella del Mondo", nel 1885 questa ghiaia fu cementata nelle attuali Via Partenope e Via Caracciolo...
*Oggi a Via Caracciolo vi è una Rotonda (Rotonda Diaz), anch'essa cementata in pietra fredda. Sotto la Rotonda vi è uno scoglio. Si chiamava "San Leonardo" perché un navigante spagnolo nel 1028 promise al Santo una chiesa nel punto dove fosse scampato da una tremenda tempesta che lo stava colpendo mentre era in viaggio su una nave. Il Santo, protettore dei naviganti, lo fece approdare proprio su quello scoglio e il navigante vi eresse la chiesetta. Nel tempo la chiesa scomparve ma l'epoca romantica delle passeggiate fece costruire sullo scoglio, una stradina chiamata "*Loggetta a mare*". Aveva forma ovale, era bordata di una ringhierina e si protendeva dai giardini Reali a picco sul mare.*
Su questa loggetta all'alba gli scugnizzi andavano con la canna da pesca per pescare i pesciolini che, ignari arrivavano fino alla ghiaia; all'imbrunire gli innamorati si fermavano appoggiati alla ringhiera a conversare.
Il filosofo francese Ippolyte Taine nel 1866 si affacciò a quella ringhierina e scrisse una poesia che dice :"Dalla Loggetta a mare *tu vedi, in un solo sguardo, tutte le bellezze della vita".*

Per 4 porzioni: calamaretti freschi o surgelati g 350, polpi piccoli veraci freschi o surgelati g 400, merluzzetti freschi o surgelati g 400, 8 scampi freschi o surgelati g 300, 20 gamberi medi freschi o surgelati g 150, 20 vongole veraci fresche g 300, pomodori pelati g 120, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 6, 8 grandi crostini, sale.
Tempo di cottura. 1 ora e 15 per i calamari, 50 minuti per i polpi, 15 minuti per i merluzzi, gli scampi, i gamberi e le vongole.

Tenere le vongole in acqua fresca per farne fuoriuscire la sabbia e pulire i pesci seguendo le indicazioni alle rispettive pp. 397, 402, 451, 413, 396. È preferibile procurarsi polpi e merluzzetti di 100 grammi l'uno per poterne distribuire uno intero a piatto. Comunque se i pesci sono più grandi, dopo cotti vanno divisi in due e messi una metà in ogni piatto. Tagliare ad anelli i calamari e dividere i tentacoli in due nel senso della lunghezza.
Lasciare interi gli scampi, privarli degli occhi e quindi eliminarne le interiora. Privarli anche delle zampe ma non delle chele né della testa che servono a insaporire la zuppa. Privare i gamberi della testa e delle zampe. Lasciare loro la coda e il guscio.
In una pentola dal doppio fondo rosolare l'aglio a fettine in 6 cucchiai di olio di oliva. Unire i calamari e lasciarli imbiondire su fuoco moderato per 2-3 minuti. Coprire bene e cuocerli per 20 minuti. Quindi mettervi i polpi e rigirarveli per rosolarli.
Aggiungere i pomodori pelati, scaldati a parte, coprire e fare cuocere. Dopo altri 30 minuti mettere nella pentola le vongole già aperte. Queste, perché perdano qualsiasi bacillo infetto, devono cuocere 20 minuti. Quindi coprire e continuare la cottura per 10 minuti aggiungendo 2-3 cucchiai di acqua bollente. Dopo i 10 minuti aggiungervi i merluzzetti, gli scampi e i gamberi.
Coprire e terminare la cottura per gli altri 10 minuti salando.
Dopo il tempo indicato i pesci dovrebbero risultare tutti cotti al punto giusto. Aggiungere altri 3-4 cucchiai di acqua e far dare un bollore al sugo che è il primo importante componente della zuppa.
La zuppa di pesce di Napoli va servita, pur essendo un secondo piatto, in piatti fondi. Servire quindi la zuppa lievemente brodosa a ciascun commensale distribuendo bene ciascuna varietà di pesce per piatto. Al bordo di ciascun piatto, sistemare diritti due crostini che il commensale inzupperà nel sugo.
Alla sinistra del coperto mettere un piattino piano perché il commensale possa depositarvi man mano i gusci dei molluschi. Li deve prendere con due dita per potere succhiare l'umore del pesce rimasto nella valva.
Se i pesci sono surgelati possono venire cucinati come quelli freschi, quando sono ancora un po' duri di ghiaccio. Cuocerli qualche minuto in più perché abbiano tempo di perdere tutto il ghiaccio del congelamento. Ricordarsi che i pesci surgelati perdono circa 100 grammi di peso ogni mezzo chilo, dopo scongelati e che si consiglia di pulirli e cucinarli duri di ghiaccio affinché non perdano il loro umore raccolto sotto la sfoglia di ghiaccio.
Ricordarsi anche di venire a visitare la città !

Brindisi. Veduta del Porto.

Zuppa di pesce di Brindisi

Brindisi e' circondata da due lunghi seni di mare che ne formano il porto, uno dei più sicuri dell'Adriatico. Quel porto, da dove Federico II parti' per la VI Crociata nel 1228, mantiene la città in un notevole centro agricolo e industriale.
Brindisi fu resa importante da Traiano che nel 109 iniziò l'apertura della Via Traiana, in sostituzione della Via Appia.
Nel periodo neolitico, durante il quale l'uomo abbandonò la vita da nomade, iniziarono le costruzioni in pietra. Primi fra tutti furono i trulli, caratteristiche abitazioni preistoriche. Erano rotondi, con un tetto che si sollevava a cupola e con in basso un'unica apertura per entrare nel vano e ripararsi dal forte sole.
Moderni del Settecento e dell'Ottocento sono i Trulli costruiti in Puglia, nell'altopiano delle Murge. Sono singolari abitazioni cilindriche costruite con lastre di calcare dette "chiancarelle", sovrapposte a secco le une alle altre, senza cemento. Terminano a cupola conica, formata da anelli concentrici di pietra.
Dalle case ad un solo vano, si passa a forme di dimensioni maggiori a più vani, casette riunite a gruppi, alcune volte comunicanti. Sono accuratamente pittate bianche, allineate lungo le strade in salita, tra vigneti e campi. L'unico ingresso è formato da un ampio scalino che conduce alla porta della casa, il più delle volte tenuta aperta. Essa porta al centro dell'abitazione che consiste in una sala rotonda; ai lati sono i piccoli vani necessari, con i letti, il cucinino, il bagno.
Alberobello è il paese più particolare e fascinoso per questa caratteristica architettura del Trullo. Fu il Conte di Conversano, proprietario del Feudo, a trasferirvi una colonia di agricoltori che iniziarono a costruirsi case provvisorie, fatte di roccia e pietra. E all'epoca la cittadina divenne anche una allegra dimora estiva dei feudatari.
A migliaia sono oggi queste abitazioni. La ragione è pratica ed economica :

l'abbondanza di pietre calcare di questa zona è lo scopo delle costruzioni così abbondanti che ben riparano dal calore estivo. Infatti, nel primo Novecento, quando i mezzi di trasporto non erano tanto avanzati, molte famiglie bene di Brindisi, durante i mesi torridi estivi, andavano a villeggiare in queste zone fittandosi i Trulli.

Per 4 porzioni: 1 scorfano fresco o surgelato g 400, seppie fresche o surgelate g 500, calamari freschi o surgelati g 450, 16 cozze veraci, 2 gambi di sedano, 1 cipolla, pomodori pelati g 250, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 3, 8 crostini, sale e pepe. Tempo di cottura: 1 ora e 10 per le seppie e i calamari, 30 minuti per lo scorfano.

Pulire i pesci (v. «Cozza, Seppia, Calamaro e Scorfano come prepararli», alle pp. 395, 404, 397, 503). Tagliare i calamari ad anelli; in due nel senso della lunghezza i tentacoli. Le seppie vanno tagliate a rombi. In una padella imbiondire in 2 cucchiai di olio di oliva la cipolla affettata sottilmente. Unire il sedano a pezzetti quindi rigirarvi le seppie e i calamari. Coprire e cuocere col sale necessario.
Quando il sugo si asciuga versarvi un bicchiere di acqua bollente e terminare la cottura su fuoco moderato. In una padella a parte cuocere i pomodori con un cucchiaio di olio di oliva, lo spicchio di aglio tritato e il sale per 2-3 minuti.
Unire lo scorfano, salarlo, coprire e farlo cuocere. Quando risulta cotto metterlo in un piatto, tagliarlo a grossi pezzi e rimettere questi pezzi nella stessa padella di cottura col suo fondo. Aggiungervi le seppie e i calamari cotti col loro condimento. Mettervi anche le cozze precedentemente già aperte in una pentola su fuoco vivace. Aggiungere 2-3 cucchiai di acqua, un poco di pepe, coprire e fare cuocere per 5 minuti. Accompagnare la zuppa con i crostini.
Se i pesci sono surgelati, pulirli, sciacquarli e cucinarli ancora duretti, appena vengono liberati del ghiaccio. All'acquisto ricordarsi che il pesce surgelato perde circa 100 grammi di peso ogni mezzo chilo dopo scongelato.

Alberobello. I Trulli.

Carni bovine

Hamburger casalingo

Se si desidera preparare in casa un hamburger particolare ma comunque delicato , è facile farlo. La carta oleata che lo ricopre da ambo i lati ha lo scopo di mantenere raccolto l'umore del macinato del bovino; quindi è importante cuocere l'hamburger con la sua cartina. Nell'Ottocento era uso cucinare le rigaglie dentro carta oleata proprio per non disperderne l'umore. Si confezionavano persino delle barchette di carta per rinchiuderne bocconi di fegatini, di cervella per una presentazione elegante oltre che di buon sapore.

Per 6 hamburger: polpa di manzo macinata g 400, pancetta magra g 35, parmigiano grattugiato g 20, ½ mazzetto di basilico, ½ mazzetto di prezzemolo, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti.

Procurarsi una piccola macchinetta per hamburger con le sue cartine oleate e rotonde. Ungere le cartine di burro da un solo lato.
In una terrina unire la carne macinata, la pancetta tritata molto finemente, il parmigiano, gli odori tritati giudicandone una giusta quantità e il sale necessario. Impastando con le mani, formare 6 polpette, renderle piatte e metterle ognuna tra due cartine; con l'aiuto della macchinetta premerle e formare gli hamburger. Cucinarli due per volta in una padella con poco burro, su fuoco moderato, 6 minuti per lato.
Togliere loro la carta, sistemarli su un piatto da portata e, se piace, versarvi sopra il fondo cottura. Servirli con insalata verde.

Hamburger con carota

Delicati e saporiti.

Per 6 hamburger: polpa di vitella macinata g 350, 2 piccole carote gialle, parmigiano grattugiato g 15, burro g 40,sale
Tempo di cottura: 12 minuti.

Con gli ingredienti dati in questa ricetta preparare 6 hamburger come indica la ricetta precedente «Hamburger casalingo». Quando risultano cotti, privarli delle cartine e sistemarli in un piatto da portata. Versarvi sopra il fondo cottura dal gusto della carota e servirli caldi accompagnandoli con i «Funghetti di pioppo» (v. a p. 839).

Hamburger rumeno

Per 6 porzioni: polpa di manzo macinata g 400, grasso di lombo g 30, 2 spicchi di aglio, bicarbonato q. b., olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti ogni 3 salamini.

In una tazza schiacciare l'aglio e versarvi a filo due cucchiai di acqua bollente. Passarlo in una terrina con il macinato, il grasso, il sale e una punta di cucchiaino di bicarbonato. Amalgamare con le mani e formare 6 salamini. Ungerli di olio di oliva e cuocerli su una graticola calda su fuoco medio.
Servirli con insalata verde.

Hamburger americani

Gradevole il tuorlo d'uovo che irrora il macinato.

Per 4 porzioni: polpa di manzo o vitella macinata g 300, 4 tuorli di uovo, olio di oliva cl 4, sale. Per la salsetta: 1/2 cipollina, capperi salati g 20, aceto, cl 3, olio di oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 10 minuti ogni 2 polpette.

Fare la salsetta come indica la ricetta «Salsetta americana per hamburger», a p. 75 e porla in una salsiera. In una terrina amalgamare bene la carne macinata con il sale necessario fino a renderla compatta. Formare 4 grosse polpette con un incavo nel centro; renderle piuttosto piatte e spesse.
In una padella con l'olio di oliva friggere morbide queste polpette.
Versare nell'incavo di ognuna un tuorlo di uovo e servirle con la salsetta; il commensale giudicherà se servirsene o meno.

Polpetta genuina

E la polpetta naturale che nella prima metà del Novecento si usava dare come prima pappa ai bambini.

Per 1 porzione: polpa di manzo o vitella macinata g 100, olio di oliva cl 1, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti a bagnomaria.
Far macinare un paio di volte la polpa presa dalla coscia del bovino, più sostanziosa della spalla. Con le mani farne una polpetta rotonda impastandovi un poco di sale fino: schiacciarla e renderla piatta, a forma di disco piuttosto spesso. Ungere con poco olio di oliva un piatto fondo di porcellana o di pirex e sistemarvi la polpetta; coprire il piatto con un coperchio che vi aderisca bene e mettere il tutto sopra un pentolino colmo di acqua che bolle. L'acqua deve toccare lievemente il fondo del piatto per la cottura a bagnomaria. Dopo dieci minuti di bollore, girare la polpetta

perché cuocia da ambo i lati e tenere sul fuoco altri dieci minuti.

Polpette arrosto

Per la preparazione delle polpette è opportuno scegliere un taglio di carne bovina che contenga un poco di grasso, come quello della spalla, per dare morbidezza e buon gusto alle polpette. Una raffinatezza è quella di unire pochi grammi di grasso di lombo macinato alla carne.

Per 4 porzioni: polpa di manzo o vitella macinata g 350, mollica rafferma g 45, 2 uova, parmigiano grattugiato g 20, olio di oliva cl 6, patate g 700, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 200°.

Fare l'impasto per polpette nel modo seguente: privare il pane raffermo della crosta quindi pesare la mollica per utilizzarne la giusta quantità richiesta. Metterla in una terrina coperta di acqua e dopo un'oretta strizzarla bene. Scartare l'acqua e rimettere la mollica nella terrina asciutta. Aggiungervi la carne macinata, le uova, il formaggio grattugiato e il sale necessario. Amalgamare bene tra le dita questo impasto e renderlo levigato. Formare quindi le polpette e adattarle secondo le ricette specifiche a forma di palla, o renderle piatte o ovali.
Per questa ricetta si devono formare 12 polpette rotonde e poi renderle piatte, a disco lievemente spesso. Versare 6 cucchiai di olio di oliva sulla leccarda del forno e sistemarvi le polpette con al fianco le patate tagliate a fette non sottili, in un solo strato. Infornare e contare il tempo da quando il fondo della leccarda mostra evidenti segni di frittura, cioè delle bollicine. Dopo 15 minuti di cottura girare le polpette e le patate una per volta. Servire polpette e patate sgocciolate dell'olio e calde.

Polpette al forno col vino

Per 4 porzioni: vino rosato cl 4, burro g 20. Per le polpette: polpa di manzo o vitella macinata g 300, 2 uova, parmigiano grattugiato g 20, mollica rafferma g 50.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 200°.

Con gli ingredienti dati e col sale necessario formare 12 polpette (v. ricetta precedente «Polpette arrosto»).
Appiattirle lievemente lasciandole rotonde. Versare nella leccarda 4 cucchiai di vino rosato e il burro; porvi sopra le polpette e infornarle.
Di tanto in tanto smuovere con una paletta le polpette perché non si attacchino al fondo. Controllarne il tempo da quando la leccarda mostra bollicine di cottura. Attendere che il fondo cottura si asciughi del tutto quindi servire le polpette accompagnandole con i «Broccoli rosolati alla napoletana» (v. a p. 791).

Polpette genuine con zucchine

Per 4 porzioni: zucchine g 300, burro g 40, 1 limone, olio di oliva cl 3. Per le polpette: polpa di manzo o vitella macinata g 300, mollica rafferma g 40, 2 uova, parmigiano grattugiato g 20, ½ mazzetto di basilico.
Tempo di cottura: 30 minuti per le polpette, 10 minuti per le zucchine.

Con gli ingredienti dati e col sale necessario fare 12 piccole polpette rotonde; eventualmente vederne la lavorazione nella ricetta «Polpette arrosto» a p. 520.
Unire all'impasto il basilico tritato grossolanamente. Rendere le polpette piatte del diametro di 5 centimetri. Porle in una larga padella col burro indicato ed un bicchiere raso di acqua. Coprire e cuocerle su fuoco medio girandole a metà cottura.
Quando l'acqua si asciuga del tutto, lasciarle in padella un paio di minuti perché imbiondiscano da ambo i lati su fuoco moderato.
Porle in un piatto ovale da portata e versarvi sopra il succo di un limone.
Nella stessa padella aggiungere 3 cucchiai di olio di oliva e cuocervi le zucchine, a fette rotonde, scoperte. Salarle e porle lungo un lato delle polpette per contornarle.

Polpette impastate con patate

Sono polpette di carne impastate con le patate invece che con la mollica.

Per 4 porzioni: salame rustico g 80, olio di oliva cl 8. Per le polpette: polpa di manzo macinata g 320, patate lessate g 150, parmigiano grattugiato g 15, 2 uova, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti.

Lessare le patate con buccia in acqua salata. Sbucciarle, setacciarle e pesarle per calcolare la giusta quantità. Unirle in una terrina col manzo macinato, le uova, il parmigiano e il sale e amalgamare bene il tutto con le dita. Formare 12 polpette rotonde; mettervi nel centro pezzettini sottili di salame e friggerle nell'olio di oliva. La fiamma deve essere molto moderata perché queste polpette tendono ad asciugarsi. Servirle con insalata di pomodori e cetrioli.

Polpette nuove

Per 4 porzioni: polpa di manzo o vitella macinata g 300, mollica rafferma g 50, 2 uova, formaggio emmental g 70, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 180°.

Col macinato, le uova, la mollica ammollata e strizzata e il sale impastare 8 polpette; renderle piatte.
Sistemarvi sopra un disco sottile di emmental della stessa forma. Mettere le polpette sulla leccarda del forno unta di olio di oliva ponendo la parte col formaggio verso

l'alto. Cuocere le polpette in forno e servirle con la «Lattuga romana affogata» (v. a p. 787).

Polpette alla milanese

Molto buono il gusto di arrosto insaporito «alla milanese» (a cotoletta).

Per 6 porzioni: pane grattugiato g 200, burro g 120, 1limone.
Per le polpette: polpa di vitella macinata g 340, 2 uova, mollica rafferma g 60, parmigiano grattugiato g 20, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti ogni 3 polpette.

Con gli ingredienti dati fare 12 polpette come è indicato in «Polpette arrosto» a p. 520. Renderle piatte e rotonde del diametro di 8 centimetri. Impanarle e friggerle come le cotolette, in una padella con poco burro per volta su fuoco moderato, girandole dai due lati.
E come le cotolette, servirle con spicchi di limone e insalata verde.

Polpette alla napoletana

E' questa la versione senza il pomodoro, ma fritta con le patate.

Per 4 porzioni: patate g 700, olio di oliva cl 8, sale. Per le polpette: polpa di manzo macinata g 280, pecorino grattugiato g 15, 2 uova, mollica rafferma g 80, pancetta g 80, sale. Tempo di cottura: 15 minuti per le polpette, 8 minuti per le patate.

Con gli ingredienti dati preparare 8 polpette rotonde; eventualmente vedere l'indicazione per l'impasto nella ricetta «Polpette arrosto» a p. 520. Fare un incavo nel centro delle polpette e mettervi 3-4 pezzetti di pancetta tagliata sottile. Chiudere bene le polpette dando loro una forma di pallina.
Friggerle in una padella con l'olio di oliva su fuoco medio girandole. Tenerle su fuoco medio ad evitare che bruniscano troppo nel modo seguente: non smuoverle per 4 minuti quindi scostarle dal fondo con una paletta e girarle su un altro lato. Ripetere allo stesso modo per gli altri due lati.
In questo modo la polpetta cuoce in modo uniforme nei 15 minuti di cottura. Trasferirle in un piatto da portata.
Passare l'olio di cottura attraverso un colino da tè, pulire la padella con carta da cucina assorbente, rimettervi l'olio e friggervi le patate. Queste, tagliate a spicchi sottili, vanno cotte su fuoco vivace, scoperte. Non smuoverle per 5 minuti quindi girarle di continuo con due palette per gli altri 2-3 minuti.
Salarle, sistemarle nello stesso piatto delle polpette e servire.

Polpette alla pugliese

Il pecorino e la cipolla conferiscono un gusto particolare.

Per 6 porzioni: 1 cipolla, olio di oliva cl 3. Per le polpette: polpa di manzo macinata g 450, mollica rafferma g 40, 2 uova, pecorino grattugiato g 30, sale.
Tempo di cottura: 35 minuti.

Preparare, con gli ingredienti dati, 16 piccole polpette rotonde (vederne eventualmente la lavorazione in «Polpette arrosto» a p. 520).
In una larga padella cucinare la cipolla affettata in 4 cucchiai di acqua. Quando questa evapora versarvi 3 cucchiai di olio di oliva e unire le polpette.
Cuocere moderatamente rigirando scoperto. Dopo il tempo indicato la cipolla risulta brunita quel tanto da diventare saporita e così anche le polpette. Mettere le polpette in un piatto da portata col loro sughetto e accompagnarle con i «Broccoli con la mollichella alla pugliese» (v. a p. 792).

Polpettine a piramide

Polpettine a piramide.

Lavorazione raffinata perché le polpettine non vengono cotte nel vino ma imbevute nel loro sughetto e presentate a forma di piramide. E' questa una preparazione per famiglia. Per una presentazione più bella aumentare le polpettine e sistemarle in un piatto più grande.

Per 4 porzioni (o 6 porzioncine): vino passito cl 6, 1 cipolla, burro g 60, sale. Per le polpettine: carne di manzo macinata g 260, mollica rafferma g 60, 2 uova, parmigiano grattugiato g 15, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti per ogni 10 polpettine.

Con gli ingredienti dati fare l'impasto per polpette (v. «Polpette arrosto» a p. 520. Formare 20 piccole polpettine del diametro di 4 centimetri.
In una padella media versare due cucchiai di acqua, 30 grammi di burro, mezza

cipolla a fettine sottili e 10 polpettine. Cuocere a fuoco moderato senza smuovere le polpette per 5 minuti; poi girarle. Devono brunire lievemente, quindi porre tutto in un piatto e ripetere l'operazione con altri 30 grammi di burro, la mezza cipolla, due cucchiai di acqua e le rimanenti 10 polpettine.
In un piatto da portata rotondo sistemare le polpettine a piramide (v. «Guarnizione a piramide», a p. 61). Iniziare un primo strato con 10 polpette; il secondo con 5; il terzo con 4 e l'ultimo con un'unica polpetta in centro. Questa è una presentazione per 20 polpettine; per più polpette, calcolarne bene la suddivisione.
Nel fondo cottura rimasto in padella versare 6 cucchiai di un vino passito, far dare un bollore quindi con un cucchiaino far sgocciolare il sughetto su ciascuna polpetta.
In un piatto a parte servire le «Biete surgelate per contorno» (v. a p. 812).

Polpettine croccanti

Dal buon sapore di arrosto, sono gradite per un buffet, arrivate fumanti dal forno.

Per 24 porzioncine (70 polpettine): olio di oliva cl 2, burro g 50. Per le polpettine: manzo macinato g 500, mollica rafferma g l50, 3 uova, parmigiano grattugiato, g 30, ½ mazzetto di prezzemolo tritato, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti nel forno a 220°.

Con gli ingredienti dati fare 70 polpettine mignon, del diametro di 2 centimetri. (Eventualmente vederne la lavorazione in «Polpette arrosto» a p. 520).
Ungere di olio di oliva la leccarda del forno e mettervi le polpettine. Su alcune polpettine posare un piccolissimo pezzetto di burro, consumando tutto il burro indicato che darà sapore alla cottura arrosto e morbidezza alla polpettina. Contare il tempo di cottura da quando si notano bollicine di frittura sulla leccarda, il che avviene subito se le polpettine sono state messe in forno già molto caldo.
Scostare le polpettine con una paletta dalla leccarda e servirle appena tolte dal forno contornandole con un «Purè di spinaci» in piatto a parte (v. a p. 177).

Polpettine per buffet

Per 15 porzioncine (30 polpettine): funghi secchi g 30, 1 cipollina, brodo di manzo delicato dl 1, panna grezza g 30, burro e olio di oliva g 80. Per le polpettine: polpa di vitella macinata g 300, mollica rafferma g 60, 2 uova, parmigiano grattugiato g 20, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti ogni 15 polpettine.

Con gli ingredienti dati preparare 30 piccole polpettine del diametro di 4 centimetri (v. «Polpette arrosto» a p. 520). In due riprese cuocerle in una padella con 25 grammi del condimento per volta, su fuoco moderato.
Scuotere la padella per girarle durante la cottura; non farle brunire, lasciarle morbide,

senza che si formi la crosticina esterna.
Tenere in ammollo in una terrina con acqua i funghi secchi per un'ora; quindi sgocciolarli e tagliuzzarli. In una padella a parte versare 2 cucchiai di acqua e cuocervi la cipollina tritata; aggiungervi 30 grammi di burro e farla lievemente imbiondire. Unirvi i funghi, rigirarli e cuocerli per 2 minuti su fiamma moderata.
In due riprese insaporire sul fuoco 15 polpettine per volta in metà dell'intingolo di funghi e cipollina allungandolo con qualche cucchiaio di brodo. Rendere asciutto quindi allontanare dal fuoco e amalgamarvi un cucchiaio di panna allungata con gocce di acqua. Sistemare le polpettine a piramide sopra un bel piatto rotondo da portata (v. «Guarnizione a piramide» a p. 61).
Accompagnare con «Riso alla creola» (v. a p. 327), servito a parte.

Granatine al limone

Per granatina si intende la polpetta piatta e ovale.

Per 4 porzioni: 1 cipollina, 1 limone, olio e burro g 40. Per le granatine: polpa di manzo macinata g 300, mollica rafferma g 35, 1 uovo, parmigiano grattugiato g 10, sale. Tempo di cottura: 8 minuti per rosolare, 20 minuti per cuocere.

Con gli ingredienti dati e una giusta quantità di sale preparare 8 granatine come è indicato nella ricetta «Polpette arrosto» a p.520).
Renderle piatte e spesse e dare loro una forma ovale facendo aderire bene l'impasto tutt'intorno al bordo. In una padella mettere il condimento indicato con una tazzina di acqua e la cipolla affettata sottilmente. Quando l'acqua evapora, fare lievemente imbiondire la cipolla quindi trasferirla in un piatto.
Nel condimento in padella mettere le 8 granatine e farle cuocere moderatamente per 10 minuti; girarle e continuare la cottura per gli altri 10 minuti.
Rimettere in padella la cipolla sistemandola sotto le granatine e rigirarle per un minuto su fuoco moderato facendo attenzione a non fare seccare né brunire la carne.
Allontanare dal fuoco, versare il succo di un limone e servire umido. Contornare con il «Purè di patate» (v. a p. 176).

Granatine al vino

Per 4 porzioni: 1 cipollina, vino bianco cl 4, olio e burro g 50. Per le granatine: polpa di manzo macinato g 300, mollica rafferma g 35, 1 uovo, parmigiano grattugiato g 10, sale. Tempo di cottura: 8 minuti per rosolare, 20 minuti per cuocere.

Con gli ingredienti dati fare 8 granatine ovali, spesse e piatte e cucinarle come è indicato nella ricetta precedente, «Granatine al limone».
Unica differenza sta nel versare 4 cucchiai di vino bianco invece del succo di limone.
Versarlo in due riprese in padella, sulle granatine cotte e farlo evaporare su fuoco

moderato prima di servire umido col contorno indicato.

Granatine al Marsala

Per 4 porzioni: 1 cipollina, Marsala secco cl 3, olio e burro g 50. Per le granatine: polpa di manzo macinato g 300, mollica rafferma g 35, 1 uovo, parmigiano grattugiato g 10, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti per rosolare, 20 minuti per cuocere.

Con gli ingredienti dati fare 8 granatine ovali e lievemente piatte e cucinarle come è indicato nella ricetta «Granatine al limone», in 2 ricette precedenti. Unica differenza sta nel versare, alla fine della cottura, 3 cucchiai di Marsala al posto del succo di limone. Versarlo sulle granatine in padella e far dare un solo bollore.
Contornare come indicato.

Granatine in cassetta

Granatine dalla bella presentazione in spiedini e dal buon sapore di crostini.

Per 4 porzioni: pagnotta rafferma di due giorni g 250, olio di oliva cl 4. Per le granatine: polpa di manzo macinata g 250, mollica rafferma g 40, 1 uovo, parmigiano grattugiato g 10, sale.
Tempo di cottura: 18 minuti.

Dalla pagnotta rafferma sagomare 16 pezzetti sottili di pane di 4x5 centimetri l'uno, senza la crosta. Con gli ingredienti dati formare 12 polpette rettangolari, come dei rocchetti. Procurarsi 4 spiedini di legno o di acciaio e infilare in ognuno 4 pezzetti di pane e 3 polpette alternandoli; iniziare e terminare col pane. In una larga padella versare 4 cucchiai di olio di oliva e friggervi due spiedini per volta su fuoco moderato, rigirandoli dopo 7-8 minuti di cottura perché imbiondiscano da ambo i lati.
Servirli croccanti accompagnati da insalata verde.

Granatine insaporite veloci

Per 4 porzioni: 1 cipolla grande, vino rosso cl 3, burro g 40, olio di oliva cl 1. Per le granatine: polpa di manzo macinato g 300, mollica rafferma g 45, 2 uova, pecorino grattugiato g 20, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

Con gli ingredienti dati e col sale fare un impasto per polpette come è spiegato nella ricetta «Polpette arrosto» a p. 520. Preparare 8 granatine ovali piuttosto grandi e piatte. In una larga padella mettere il burro col cucchiaio di olio di oliva; mettervi la cipolla affettata e le granatine. Cuocere scoperto su fuoco medio e rigirare ciascuna

granatina dopo 10 minuti di cottura. Quando il sugo risulta asciutto versare in due riprese 3 cucchiai di vino rosso e terminare la cottura per gli altri minuti necessari.
Servire le granatine ricoperte della cipolla oramai brunita e saporosa.
Accompagnare con biete surgelate all'insalata.

Polpettone per famiglia numerosa

Molto saporito perché fritto.

Per 12 porzioni: polpa di manzo o di vitella macinata g 750, 4 uova, pane grattugiato g 200, parmigiano grattugiato g 25, pancetta g 80, scamorza g 200, 2 uova sode, olio di oliva dl 1 ½ , sale.
Tempo di cottura : 1 ora.

In una terrina unire la carne, le uova, il pane grattugiato, il parmigiano, il sale e lavorare l'impasto; amalgamare bene e formare un lungo polpettone. Porlo sul piano, appiattirlo e dargli la forma di un rettangolo spesso.
Riempirlo di scamorza a liste, uova sode a spicchi e pancetta a pezzetti sottili sistemando questo ripieno nel senso della larghezza, per tutta la lunghezza del polpettone. Chiuderlo bene facendo aderire l'impasto con le dita. In una teglia rettangolare di acciaio versare poco più di mezzo bicchiere di olio di oliva e mettervi il polpettone (prenderlo con le due mani). Mettere la teglia su due fornellini in modo che le due fiammelle tocchino in due punti estremi il polpettone e fare cuocere 15 minuti a fiamma moderata. Quindi con una paletta smuovere il polpettone perché non si attacchi al fondo e sistemare la teglia sopra un solo fornellino in modo che la fiammella tocchi il centro e far cuocere 15 minuti. Mettere la teglia sul piano di lavoro, smuovere il polpettone per assicurarsi che non sia attaccato al fondo.
Farsi aiutare a tenere ferma la teglia e prontamente con due forchette infilate sotto i due lati estremi del polpettone, capovolgerlo e farlo cuocere in uguale modo dall'altro lato. Scartare l'olio e servirlo con le «Patate a spicchio» (v. a p. 782).

Polpettone per un pasto completo

Per 6 porzioni: patate g 750, 1 cipolla, burro g 20, olio di oliva cl 6, sale. Per il ripieno: scamorza g 120, prosciutto cotto g 100. Per il polpettone: polpa di manzo o di vitella macinata g 500, mollica rafferma g 50, 3 uova, parmigiano grattugiato g 20, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 200°.

Con gli ingredienti dati fare un impasto per polpettone come è indicato nella ricetta «Polpette arrosto» a p. 520. Formare un grosso polpettone e riempirlo di listarelle di prosciutto cotto e di scamorza. Chiuderlo bene, sistemarvi sopra piccoli pezzetti di burro e metterlo in una teglia unta con 3 cucchiai di olio di oliva. In una terrina

versare 3 cucchiai di olio di oliva e mettervi le patate e la cipolla a mezze fette non sottili. Spolverizzarle di poco sale fino, rigirarle, quindi sistemarle nella teglia a fianco del polpettone con il loro condimento. Infornare in forno già caldo e dopo pochi minuti di cottura smuovere il polpettone con una paletta senza girarlo. Le patate girarle un paio di volte durante la cottura. Servire il tutto ben rosolato e caldo.

Polpettone saporito

La salsiccia nel ripieno conferisce un buon gusto alla vitella.

Per 4 porzioni: polpa di vitella macinata g 300, mollica rafferma g 80, 3 tuorli, 2 chiare d'uovo, latte dl 2, salsicce g 230, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 180°.

Tenere la mollica rafferma nel latte una mezz'oretta; strizzarla e trasferirla in una terrina. Aggiungervi la carne macinata, le uova, il sale e impastare bene con le dita. Formare un polpettone.
Cuocere le salsicce per 25 minuti in due cucchiai di olio di oliva, scoperte, senza bucarle. Tagliarle in due nel senso della lunghezza e sistemarle al centro del polpettone nel senso della lunghezza. Chiudere bene il polpettone e posarlo sulla leccarda del forno unta di olio di oliva.
Infornarlo in forno caldo e dopo 20 minuti di cottura, aiutandosi con due forchette poste sotto il polpettone, girarlo perché rosoli da ambo i lati. Sgocciolarlo del condimento in leccarda e servirlo con peperoni rosolati.

Polpettone con ricotta

Delicato e dal gradevole gusto al marsala .

Per 4 porzioni: polpa di vitella macinata g 340, ricotta g 150, 2 tuorli, 1 chiara d'uovo, parmigiano grattugiato g 20, marsala dl 1, olio di oliva e burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 180°.

In una terrina unire la carne macinata, le uova, il parmigiano e la ricotta sgocciolata. Salare e impastare con le dita; formare un polpettone piatto e metterlo sulla leccarda del forno unta di olio e burro.
Cuocere a temperatura moderata smuovendo con una paletta il polpettone perché non si attacchi al fondo. Dopo 15 minuti di cottura girarlo per farlo dorare da ambo i lati.
Versare mezzo bicchiere da vino di marsala in due riprese.
Non fare asciugare troppo il fondo di cottura e servire col sughetto che risulta di colore bruno.
Accompagnare con i «Fagiolini nel loro buon umore» (v. a p. 815).

Polpettone di carne e mortadella

Per 6 porzioni: polpa di manzo macinata g 440, mortadella tritata g 110, parmigiano grattugiato g 20, 2 uova, mollica rafferma g 35, farina g 30, ½ mazzetto di prezzemolo, vino bianco cl 6, 2 limoni, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti .

In una terrina amalgamare bene con le dita la carne macinata, la mortadella tritata fine con un coltello, le uova, il parmigiano, il prezzemolo tritato e il pane ammollato in acqua e strizzato. Aggiungervi il sale necessario, posare sul piano e formare un polpettone. Farlo aderire bene tra i palmi, infarinarlo e metterlo in un tegame unto con 5 cucchiai di olio di oliva già caldo. Mettere il tegame sopra un piccolo fornello e cuocere il polpettone facendo in modo che la fiammella lo tocchi man mano in tutti i punti (eventualmente vederne la spiegazione di cottura nella ricetta «Maiale e tacchino a polpettone all'uso napoletano» a p. 580). Durante gli ultimi 5 minuti di cottura, bagnarlo in due riprese col vino, dai due lati.
Fare asciugare e trasferire il polpettone in un piatto da portata scartando il fondo cottura rimasto nel tegame. Spremervi lungo tutta la sua lunghezza il succo di due limoni e servirlo caldo con la «Scarola con porro» (v. p. 799).

Fettine infarinate

La fetta di carne, quando viene cucinata in padella come una fetta di arrosto, richiede un fuoco vivace e una breve cottura per risultare saporita e ricca di umore. Oltre la necessaria frollatura, è necessario calcolare il tempo di cottura in base allo spessore della fettina perchè possa risultare tenera e contemporaneamente succosa.

Per 4 porzioni: 4 fette di "colardella" di manzo o vitella g 550, farina g 70, olio di oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 1 minuto ogni due fettine.

Procurarsi il taglio di carne indicata consultando «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41. Tenere le fette un paio di giorni in frigorifero a frollare.
Liberarle della pellicina che le circonda. Se le fette sono irregolari dividere ogni fetta in due tagliandola lungo la sua venatura; altrimenti lasciarle intere.
Infarinare ciascuna fettina battendo bene col palmo la farina sui due lati. Cuocere due mezze fettine per volta (o una per volta se è grande) in padella, ogni volta unta di un cucchiaio di olio di oliva, su fuoco vivace, per il tempo indicato.
Trasferirle in un piatto e salarle. Continuare nello stesso modo con le altre fette.
Contornarle di «Purè di spinaci» (v. a p. 177). La frollatura e la forte fiamma le fanno cuocere per un breve tempo ; è errato ritenere che una lunga cottura moderata cuoci bene la fetta di carne. Ecco perché consiglio sempre, nelle ricette di carni, di leggere il paragrafo "Cotture delle carni" a p. 38, dove è spiegata ogni cottura.

Fettine impanate

Per 4 porzioni: 4 fette di “colardella” di manzo o vitella g 600, pane grattugiato g 50, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 1 minuto e mezzo ogni due mezze fette. .

Procurarsi le fettine del taglio indicato consultando «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41. Farle frollare in frigorifero un paio di giorni.
Privarle della pellicina di cui sono circondate e dividere ogni lunga fetta in due. Impanarle comprimendovi bene il pane grattugiato e cuocere in una padella con poco olio di oliva due mezze fettine per volta. Tenerle su fuoco moderato e girarle su ambo i lati durante il tempo di cottura indicato. (La fetta di carne impanata, al contrario della fetta cucinata arrostita, richiede una cottura meno veloce e su fuoco non vivace; avvolta nel pane rimane comunque morbida.) Man mano che le fettine risultano cotte passarle in piatto da portata e salarle.
Contornarle con i «Broccoli con la mollichella alla pugliese» (v. a p.792).

Fettine dal buon sapore

Per 4 porzioni: 4 fette di “pezzo a cannella” di manzo o vitella g 500, prosciutto cotto g 80, farina g 100, burro g 30, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti ogni 4 mezze fettine.

Procurarsi le fettine dopo aver consultato «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41 Tenerle un paio di giorni nel frigorifero a frollare.
Privarle della pellicina di cui sono circondate e dividerle a metà tagliandole lungo la loro venatura, ottenendo 8 mezze fette. Avvolgere ciascuna mezza fettina in un sottile pezzetto di prosciutto cotto. Questo deve coprire i due lati della carne ma non completamente, solo in parte. Il prosciutto non si può mettere solo da un lato perché in cottura verrebbe a staccarsi dalla fettina.
Così preparate, infarinare le mezze fettine facendo aderire bene la farina alla carne e cuocere 4 pezzetti per volta su fuoco medio con metà dell'olio e del burro.
Girarle sui due lati durante il tempo di cottura, salarle e trasferirle in un piatto da portata. Ripetere uguale cottura con le altre 4 mezze fettine e servire con le «Patatine al burro» (v. a p. 781).

Fettine veloci con carote e mais

Carota e mais sono un ottimo contorno per queste fettine.

Per 4 porzioni: 4 fette di “punta di natica” o di “pezzo a cannella” di vitella g 550, carote g 200, mais g 200, olio di oliva e burro g 50, sale.

Tempo di cottura: 1 minuto e ½ ogni 2 fette.

Procurarsi le fette di vitella del taglio consigliato (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41). Tenerle un paio di giorni nel frigorifero a frollare. Privarle della pellicina tutt'intorno e cuocerle due per volta con metà del condimento su fuoco vivace; girarle sui due lati durante il tempo indicato e salarle dopo cotte. (Nel paragrafo "Cotture delle carni" a p. 38 è spiegato il tipo di cottura delle carni.)
Sistemare le fette cotte nel piatto da portata caldo. Nella stessa padella cuocere per 3-4 minuti nel fondo di cottura della carne le carote affettate molto sottilmente.
Quindi aggiungere il mais e rigirarlo per un minuto.
Salare e contornare le fette di carne di queste verdure.

Fettine veloci con giardiniera

Per 4 porzioni: 4 fette di "pezzo a cannella" o di "punta di natica" di vitella g 500, farina g 50, giardiniera all'olio in barattolo sgocciolata g 200, burro e olio di oliva g 50, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti ogni 2 fette.

Procurarsi le fette di carne del taglio consigliato (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41). Farle frollare in frigorifero un paio di giorni; privarle della pellicina che le circonda e infarinarle. Cuocerle due per volta in padella, su fuoco vivace, nell'olio e burro, coperte. Scoprirle, salarle e trasferirle in un piatto da portata con poco del loro fondo cottura.
Nel rimanente porre la giardiniera tagliata a pezzettini e sgocciolata e rigirarvela sul fuoco per un minuto scoperta. Passarla sulle fette di carne e servire.

Fettine alla pizzaiola contadina

Per 4 porzioni: 4 fette di "pezzo a cannella" di manzo g 400, pomodori pelati g 340, 2 spicchi di aglio, origano q. b., patate g 650, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti ogni 4 mezze fette.

Procurarsi le fette di carne dal taglio consigliato (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41) e tenerle 2-3 giorni in frigorifero a frollare. Privarle della pellicina di cui sono circondate e dividere ogni fetta in due lungo la sua venatura. Lessare le patate con buccia in acqua salata badando che non si disfino, ma restino sode. Quando sono fredde pelarle e tagliarle a dadi.
Cuocere per 5 minuti in una larga padella i pomodori scoperti con l'aglio a fettine, 4 cucchiai di olio di oliva e il sale necessario.
Anche per queste fette alla pizzaiola la cottura deve essere per breve tempo e su fuoco vivace, perchè la carne risulti tenera e succosa, come si consiglia nel paragrafo "Cottura delle carni" a p. 38. Trasferire quindi un poco della salsetta di pomodoro in

una padella pulita unta di olio di oliva e al bollore cuocervi su fuoco vivace metà della carne girandola sui due lati durante i 2 minuti di cottura. Porla in un piatto da portata e salarla.
Ripetere uguale operazione per la carne rimasta, con poca salsa; salarla e passarla nel piatto da portata. Nella rimanente salsa in padella insaporire le patate, aggiungendole quando il sugo bolle; rigirarle di continuo su fuoco vivace per 3 minuti.
Sistemare le patate vicino alla carne, spolverizzare sul tutto l'origano e servire caldo.

Fettine al forno succulente

Per 4 porzioni: 4 fettine di "pezzo a cannella" di manzo o di vitella g 500, 1 cipolla grande, vino bianco cl 6, brodo di carne cl 8, pane grattugiato g 20, burro g 60, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti nel forno a 180°.

Procurarsi le fettine di carne del taglio indicato (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41). Tenerle un paio di giorni in frigorifero a frollare; privarle della pellicina che le circonda. In una padella con 4 cucchiai di acqua cuocere la cipolla affettata. Quando l'acqua si asciuga aggiungervi 40 g di burro e rigirarvi la cipolla lontano dal fuoco.
In una teglia unta di burro mettere 2/3 della cipolla col suo condimento e sopra le fettine di carne. Sulle fette cospargere la rimanente cipolla, il sale necessario e coprire col pane grattugiato. Versare 6 cucchiai di vino e 8 di brodo (oppure una puntina di dado sciolto in 8 cucchiai di acqua). Mettere in forno già molto caldo e contare il tempo di cottura da quando si vedono bollicine sulla teglia.
Quando il fondo cottura risulta asciutto servire la carne contornata di «Carciofi saltati per contorno» (v. a p. 821).

Bistecca alla fiorentina

Per ottenere una saporita bistecca arrosto è importante il metodo di cottura.

Per 4 porzioni: 4 bistecche delle "costolette" di manzo o vitella (ognuna di g 220), rosmarino o salvia q. b. olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti a bistecca.

La bistecca alla fiorentina è la «costoletta» con vicino un poco del «filetto» (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41). Procurarsi delle bistecche spesse e farle frollare in frigorifero un paio di giorni. Ungerle di olio di oliva da un solo lato. Mettere la graticola sul fornello e, quando risulta calda, posarvi sopra una fetta di carne col lato unto a contatto della graticola. Non smuoverla per un minuto a fuoco vivace, quindi con una paletta scostarla dalla graticola, girarla e farla cuocere ancora un minuto dall'altro lato. Trasferirla nel piatto da portata, salarla e continuare allo stesso modo con le altre bistecche. Gli odori scelti vanno messi sulla fetta di carne dopo che è stata girata sulla graticola. Servire con insalata verde.

Bistecca con lo scalogno

Ottimo l'abbinamento con il vino rosso.

Per 4 porzioni: 4 bistecche dalle “costate” senz'osso di manzo o vitella g 500, farina g 60, 4 piccoli scalogni, vino rosso cl 2, burro e olio di oliva cl 50, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti a bistecca.

Procurarsi le 4 costate consultando «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41. Tenerle in frigorifero a frollare per 2-3 giorni.
Privarle di pellicine e ossicini. In una padella versare 3-4 cucchiai di acqua e cuocervi gli scalogni tritati. Quando l'acqua si asciuga aggiungervi il condimento indicato e imbiondirvi lievemente gli scalogni. Su fuoco vivace cuocere una bistecca per volta in un poco di questa glassa; girarla sui due lati, salarla e passarla in un piatto.
Dopo avere cotto le 4 bistecche in uguale modo versare nella padella 2 cucchiai di vino rosso, far dare un bollore e versare il sugo ottenuto sulle bistecche.
Servire, accompagnando con «Purè di patate» (v. a p. 176)

Bistecca impanata al forno

Per 4 porzioni: 4 bistecche delle “costate” senz'osso di manzo o vitella g 500, pane grattugiato g 160, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti nel forno a 200°.

Procurarsi le 4 costate consultando «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41. Tenerle due-tre giorni nel frigorifero a frollare. Impanarle comprimendo bene il pane grattugiato e posarle sulla leccarda del forno unta con 3 cucchiai di olio di oliva. Quando il forno raggiunge il calore di 250° gradi, infilarvi la leccarda con la carne, in un piano basso. Abbassare a 200° e contare i 4 minuti da quando compaiono ben evidenti le bollicine di cottura sulla leccarda.
Non girare le bistecche e non farle rimanere in forno oltre il tempo necessario. Se si è rispettata la frollatura e la cottura, le fette risultano tenere e succose.
Servirle col contorno di «Purè di spinaci» (v. a p. 177).

Paillard a fette raffinate

Il “Paillard”, nome francese è l'uomo pigro, mollemente disteso sulla paglia.
Ha dato lo spunto a chiamare così questo taglio di carne morbido, pigro, mollemente disteso..... sull'anca del bovino.

Per 4 porzioni: 4 fette di “paillard” di vitella g 500, funghi champignon g 500, vino bianco cl 4, 1 spicchio di aglio, burro g 40, olio di oliva cl 4, sale. Per la glassa: farina

g 10, brodo di carne dl 2, burro g 15.
Tempo di cottura: 1 minuto e ½ ogni 2 fette di carne, 30 minuti per i funghi.

Procurarsi le fette di carne consultando «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41. Privarle delle pellicine di cui sono circondate e tenerle 2-3 giorni nel frigorifero a frollare. In una larga padella cuocere i funghi affettati nel senso della lunghezza con 4 cucchiai di olio di oliva e l'aglio tritato, coperti per 30 minuti. Quando risultano asciutti salarli, versarvi 4 cucchiai di vino e farlo evaporare.
A parte preparare la glassa in un pentolino. Sciogliere il burro, amalgamarvi un cucchiaio di farina e farla cuocere per due minuti; la farina deve imbiondirsi ma non addensarsi. Aggiungervi a goccia a goccia un bicchiere di brodo delicato e far bollire due minuti. Quando la glassa risulta come una crema fluida, versarla sui funghi e far dare un paio di bollori amalgamando il tutto.
In una padella pulita mettere 20 grammi di burro e cuocervi su fiamma vivace due fette di carne; dopo un minuto girarle per farle dorare da ambo i lati. Passarle in un piatto da portata e ripetere la stessa operazione per le altre due fette.
Nel fondo di cottura rimasto in padella mettere i funghi col loro sugo e far dare qualche bollore. Sistemare i funghi nel piatto da portata vicino alle fette di carne per contornarle; versare il sugo rimasto in padella sulla carne e servire.

Paillard a fette à la glace

Per 4 porzioni: 4 fette di “paillard” di manzo o di vitella g 500, 1 cipolla, 2 carote, 1 cuore di sedano, burro g 30, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 1 minuto ogni 2 fette di carne, 10 minuti per la verdura.

Procurarsi le fette di «paillard» (v. «Tagli del manzo e del vitello», p. 41) e tenerle 2-3 giorni in frigorifero a frollare. In una padella rosolare nel burro le carote e la cipolla a fettine sottili e il sedano a pezzettini.
Su una graticola arrostire due fette di carne per volta, unte di olio di oliva. Cuocerle per il tempo indicato, su fiamma vivace quando la graticola è calda.
Quindi trasferire la carne col suo sughetto nella padella dove hanno rosolato le verdure; sistemarla sotto le verdure, salarla e farla insaporire per pochi secondi su fiamma vivace.
Servirla contornata dall'intingolo rosolato.

Paillard a fette con sugna e patate

La sugna conferisce alla vitella un sapore particolare. E' opportuno inoltre considerare che il grasso, quando bagna la carne in cottura, rimane quasi tutto in padella perchè viene assorbito in minima parte dalla carne.

Per 4 porzioni: 4 fette di “paillard” di vitella g 550, sugna g 40, olio di oliva cl 2,

patate g 300, sale.
Tempo di cottura: 1 minuto e mezzo ogni 2 fette di carne.

Procurarsi le fette di “paillard” consultando «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41 e tenerle due giorni in frigorifero a frollare. Privarle della pellicina che le circonda. Mettere in una padella 20 grammi di strutto e quando diventa caldo cuocervi due fette di carne, su fuoco medio, girandole durante il tempo di cottura indicato.
Divenute brunite passarle in un piatto da portata e salarle.
Ripetere uguale cottura con le altre due fette e la rimanente sugna.
Aggiungere al grasso rimasto in padella 2 cucchiai di olio di oliva e friggervi le patate tagliate a mezze fette. Rigirare le patate su fuoco vivace, renderle brunite, salarle e disporle vicino alla carne. Gustose e morbide non risultano croccanti come le patate fritte in confezione, ma assumono un sapore di antico.

Filetto a fette marinate

Le fette di filetto vanno tagliate spesse e non cotte troppo, per gustarne la polpa succosa. Gli amanti della carne al sangue le cuociono per pochi istanti sulla graticola rovente ma sono ottime anche se cotte per più tempo su fuoco non troppo vivace.

Per 4 porzioni: 4 fette di “filetto” di manzo o vitella g 400, 1 limone, ½ mazzetto di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, aceto cl 1, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti ogni 2 fette.

In una terrina versare l'olio di oliva, l'aceto e il succo del limone. Aggiungervi il prezzemolo e l'aglio tritati. Porvi le fette di filetto e tenervele per un'oretta in frigorifero rigirandole di tanto in tanto. In una padella media, su fuoco vivace, cuocere due fette di carne per volta dopo averle lievemente sgocciolate.
Girarle dall'altro lato dopo 1 minuto di cottura; sistemarle sul piatto da portata, salarle e servirle calde con i «Broccoli rosolati alla napoletana» (v. a p. 791).

Filetto a fette con groviera

Per 4 porzioni: 4 fette spesse di “filetto” di manzo o vitella g 300, groviera g 50, 2 uova, pane grattugiato g 100, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 6 minuti nel forno a 180°.

Procurarsi 4 piccole fette di filetto (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41). Privarle della pellicina di cui sono circondate e appoggiarvi sopra una fetta di groviera. Rigirarle nell'uovo sbattuto con il sale e quindi impanarle; comprimere bene il pane grattugiato sui due lati delle fette.
Accendere il forno. Ungere di olio di oliva la leccarda, sistemarvi le fette di filetto

mettendo a contatto della leccarda la parte di carne priva di formaggio e infornarle quando il forno è divenuto molto caldo. Calcolare il tempo da quando s'intravedono bollicine di cottura sul fondo della leccarda. Dopo 6 minuti di cottura smuoverle con una paletta, porle in piatto da portata e servirle calde con insalata verde.

Filetto a fette ai capperini

Il peperone sottoaceto, unito ai capperi, conferisce il buon gusto alla carne.

Per 4 porzioni: 4 fette spesse di "filetto" di manzo o vitella g 450, capperi salati g 30, 1 peperone sotto aceto, burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti ogni 2 fette.

Procurarsi 4 fette di filetto; per la persona non pratica c'è l'indicazione ai «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41. Cuocerne due fette per volta in 25 grammi di burro, su fuoco medio; renderle brune, porle in piatto da portata e salarle. Nel fondo cottura avanzato in padella mettere i capperini tagliati in due e il peperone sgocciolato e tritato fine con un coltello.
Far cuocere solo qualche secondo quindi versare questo sughetto sulle fette di carne calde. Servirle con biete surgelate all'insalata.

Filetto a fette alla viennese

Per 4 porzioni: 4 fette spesse di "filetto" di manzo o vitella, farina g 50, 1 uovo,
2 alici salate, pane grattugiato g 80, 2 cetriolini sott'aceto, ½ mazzetto di prezzemolo, burro g 75, sale. Tempo di cottura: 3 minuti ogni 2 fette di filetto.

Procurarsi le 4 fette di filetto; eventualmente consultare «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41. Infarinare le fette e rigirarle nell'uovo sbattuto col sale.
Impanarle e friggerle in 50 grammi di burro caldo, girandole dai due lati. Cuocerle due per volta su fuoco medio. In un pentolino mettere 25 grammi di burro. Quando risulta caldo rigirarvi i cetriolini sgocciolati e tritati e il prezzemolo tritato e far dare un solo bollore. Allontanare dal fuoco e aggiungervi 2 piccole alici salate private delle spine, sciacquate e tritate. Amalgamare bene questa salsetta e porne una pallina su ciascuna fetta di filetto. Servire caldo o a temperatura ambiente accompagnando con dei finocchi a liste lessati e conditi con olio e limone.

Filetto a fette della Duchessa

Per 4 porzioni: 4 fette spesse di "filetto" di manzo o vitella g 450, funghi prataioli coltivati g 400, burro e olio di oliva g 100, sale.
Tempo di cottura: 7 minuti ogni fetta di filetto.

Tagliare i funghi a fettine sottili nel senso della lunghezza.
Mettere in una padella 25 grammi del condimento con una fetta di filetto e 100 grammi di funghi. Tagliati sottili, i funghi hanno modo di cuocere nello stesso tempo del filetto che invece è spesso. Cuocere su fuoco medio per il tempo indicato, in padella scoperta girando la carne e i funghi. Salare e mettere da parte.
Proseguire in uguale modo con le altre fette di carne e i rimanenti funghi.
Alla fine della cottura riunire i funghi e sistemarli intorno alle fette di carne nel piatto da portata per contornarle.

Filetto a fette al Grand Marnier

Il sapore del filetto lega bene con il gusto di arancia del Grand Marnier.

Per 4 porzioni: 4 fette spesse di "filetto" di manzo o vitella g 450, farina g 50, 1 cipolla, Grand Marnier cl 2, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti ogni 2 fette.

Procurarsi 4 fette spesse di "filetto" e infarinarle.
In una padella versare 2-3 cucchiai di acqua e cuocervi la cipolla tritata. Quindi aggiungervi il burro e rosolarvela lievemente. In una metà di questo condimento con metà della cipolla cuocere due fette di carne su fuoco medio girandole a metà cottura.
Ripetere uguale operazione con le altre due fette e con il rimanente condimento con cipolla. Riunire le 4 fette nella padella, versarvi 2 cucchiai del liquore e su fuoco vivace girarle per qualche attimo.
Passarle nel piatto da portata e contornarle con le «Carote a fiammifero» (v. a p. 803).

Medaglioni arrosto

Per 4 porzioni: 4 fette di "pezzo a cannella" o di "filetto" di manzo o vitella g 500, 4 fette di pagnotta rustica, olio di oliva dl 1, sale. Per la salsetta: burro fine g 40, ¼ di mazzetto di prezzemolo, succo di limone cl 4.
Tempo di cottura: 1 minuto ogni fetta di carne.

Procurarsi 4 fette di carne rotonde, non sottili ma di un taglio tenero come quelli consigliati (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41).
Privarle della pellicina che le circonda e farle frollare 3 giorni. Sagomare le fette di pane senza crosta, del giorno precedente, di uguale misura e forma della carne e friggerle in olio di oliva caldo dai due lati. Renderle di color tabacco.
Preparare la salsetta come indica la ricetta «Burro mantecato al prezzemolo» a p. 69.
Ungere di olio di oliva le fette di carne e metterle una alla volta sulla graticola calda, su fuoco vivace e cuocerle girandole sui due lati per il tempo indicato.
Disporre nel piatto da portata i crostini fritti, mettere su ognuno una fetta di carne ancora calda, salarla e poggiarvi sul centro una pallina della salsetta di burro lavorato.

Accompagnare con gli < Spinaci al burro > (v. a p. 813).

Medaglioni arrosto dal sapore nuovo

Per 4 porzioni: 4 fette di “colardella” di manzo o vitella g 600, porro pulito g 100, vino rosato cl 3, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti ogni 2 fette di carne, 15 minuti per il porro.

Procurarsi le fette di carne (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41) e tenerle in frigorifero a frollare per 2-3 giorni. Tagliare a mezze listarelle il porro e cuocerlo in padella in una tazzina di acqua. Quando questa si asciuga versare 6 cucchiai di olio di oliva e farlo lievemente imbiondire su fuoco molto moderato facendo attenzione a non farlo bruciare. Metterlo quindi in un piatto.
Nella padella con lo stesso condimento, cuocere 2 fette di carne per volta, su fuoco vivace, salandole. Sistemare le fettine di carne nel piatto da portata. Rimettere in padella il porro, versarvi 3 cucchiai di vino rosato, fare evaporare e condire di questa glassa le fettine. Servire con le «Patatine al burro» (v. a p.781).

Medaglioni alla cacciatora

Per 4 porzioni: 4 fette di “paillard” o di “filetto” di manzo g 600, funghi champignon puliti g 160, 2 carote, pomodori pelati g 60, vino bianco cl 4, brodo di carne cl 4, burro e olio di oliva g 80, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti ogni 2 fette di carne, 20 minuti per le verdure.

Procurarsi le fette di carne non sottili. Consultare «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41 e tenerle 2-3 giorni in frigorifero a frollare. Cuocerle su fuoco vivace due per volta in 40 grammi di burro; girarle dai due lati e quindi salarle. La fiamma vivace le rende morbide, di un bel colore bruno.
In una padella a parte cuocere in 4 cucchiai di olio di oliva le carote a fettine rotonde insieme ai funghi spellati e tagliati in due nel senso della lunghezza (v. «Fungo, come prepararlo», a p. 835). Dopo 10 minuti di cottura versare il vino e quando è evaporato aggiungervi i pomodori pelati. Salare e continuare la cottura per altri 10 minuti.
Quindi versare 4 cucchiai di brodo (oppure un piccolissimo pezzetto di dado sciolto in 4 cucchiai di acqua). Far alzare il bollore e versare il tutto sulle fette di carne che sono nell'altra padella col loro fondo di cottura. Rigirare su fuoco vivace qualche attimo e servire i medaglioni contornati dalla verdura.

Medaglioni al prosciutto

Per 4 porzioni: 4 fette di “paillard” o di “filetto” di manzo o vitella g 500, prosciutto crudo g 30, 3 cipolline novelle, burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti ogni 2 fette.

Procurarsi le fette indicate piuttosto spesse (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41) e tenerle in frigorifero a frollare per 2-3 giorni. Tagliare il prosciutto in 4 liste sottili non più grandi delle fette di carne. In una padella media rosolare nel burro per un minuto, su fuoco molto moderato, le cipolline a fettine. Togliere dalla padella metà burro e metà cipolline e nella glassa rimanente cuocere due fette di carne su fuoco vivace. Dopo un minuto di cottura girarle, sistemare sopra ciascuna fetta la lista di prosciutto e terminare la cottura delle due fette di carne per l'altro minuto. Non lasciare sul fuoco la carne oltre il tempo indicato altrimenti indurisce; se durante la cottura la cipollina tende a brunirsi troppo, con prontezza scostarla dal fondo e posarla sulla carne che va cuocendo.
Mettere le fette col loro condimento nel piatto da portata e ripetere uguale operazione con le altre due fette di carne, il rimanente burro e l'altra cipolla.
Servire caldo contornando i medaglioni con i «Finocchi rosolati» (v. a p. 805).

Medaglioni al forno alla pizzaiola

Si definisce «alla pizzaiola» un modo di cucinare la carne su fuoco vivace in una salsetta di pomodori, olio, aglio, origano. Il termine deriva dalla pizza napoletana al pomodoro, olio, aglio e origano.

Per 4 porzioni: 4 fette di "pezzo a cannella" di manzo o vitella g 340, pomodori pelati g 180, origano q. b., 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti nel forno a 220°.

Procurarsi le fette non troppo sottili dal taglio indicato (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41). Tenerle in frigorifero 2-3 giorni a frollare. Privarle della pellicina che le circonda. In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio a fettine sottili (gli igienisti possono porre nella padella l'olio insieme all'aglio senza rosolarlo). Aggiungervi i pomodori pelati, schiacciarli col dorso di una forchetta e salare molto poco. Fare cuocere la salsetta per 3-4 minuti scoperta.
Accendere il forno a 220° e soltanto quando raggiunge questa temperatura cuocervi la carne nel modo seguente: porre la salsetta sulla leccarda del forno e sistemarvi sopra le fette di carne. Mettere la leccarda nel forno su un piano basso e quando si vedono bollicine di cottura al bordo contare il tempo di cottura. Dopo 3 minuti girare le fette, salarle e farle cuocere un minuto dall'altro lato. Trasferirle quindi nel piatto da portata coprendole del sughetto alla pizzaiola e spolverizzarvi l'origano.
Accompagnare con le «Patate imbiondite» (v. a p. 781).

Medaglioni di Amburgo

Gradevole il gusto delle cipolline imbiondite sulla carne.

Per 4 porzioni: 4 fette di vitella dal "pezzo a cannella" g 400, 2 cipolle medie, farina g 50, burro g 40, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 1 minuto e mezzo ogni 2 fette.

Procurarsi le fette di carne (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41). Tenerle in frigorifero 2-3 giorni a frollare. Tagliare le cipolle a fettine sottili; cuocerle in una padella con mezzo bicchiere di acqua e quando questa si asciuga del tutto, aggiungervi il burro; su fuoco moderato imbiondirvi le cipolle, rigirandole per una decina di minuti fino a quando scuriscono lievemente.
In una padella pulita unta di olio di oliva, cuocere due fette di carne per volta, private della pellicina che le circonda e infarinate. Su fuoco vivace girarle sui due lati durante il tempo di cottura indicato. Salarle e passarle nel piatto da portata; coprirle della cipolla rosolata e servirle con le «Patate fritte più saporite» (v. a p. 783).

Medaglioni di Perugia

A Perugia si usa preparare la carne in umido, in un buon gusto delicato e raffinato. Come accennato nella ricetta "Zuppa di porro e di patate di Perugia", la Piazza della città testimonia, con gli imponenti Palazzi, il suo glorioso passato. Ma è stata anche centro di varie funzioni perchè in quella Piazza si svolgevano varie fiere e mercati, come la Fiera di Ognissanti. Le sue origini risalgono al Medioevo.
Ad essa era dedicata la vendita del bestiame che permetteva ai Perugini di approvvigionarsi del necessario per affrontare la lunga stagione invernale.
Nel 1978 questa popolare manifestazione è stata organizzata fuori del centro storico, per facilitare l'accesso dei visitatori e si chiama Fiera dei morti (pur se dei vivi è...).

Per 4 porzioni: 4 fette di vitella di "filetto" g 550, ½ cipolla, 1 limone, zucchero g 5, burro g 50, sale. Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

In una padella mettere la cipolla tritata e farla cuocere in un bicchiere di acqua fino a quando l'acqua si riduce di una metà. Quindi porvi il burro e sopra le 4 fette di filetto in un solo strato; farle cuocere per 5-6 minuti, sempre in padella umida perché la cipolla non brunisca. Salare e quando l'acqua si asciuga del tutto e la cipolla e la carne acquistano un bel colore rosa, trasferirle in un piatto da portata.
In un tegamino a parte versare il succo di un limone e la scorza grattugiata finemente. Aggiungere la punta di un cucchiaio di zucchero e far bollire qualche attimo.
Lo zucchero non deve caramellare ma addolcire e lucidare la carne. Versare a gocce questa glassa sul filetto nel piatto e servire con il «Purè di spinaci» (v. a p. 177).

Scaloppine francesi

La scaloppina o scaloppa viene dal francese "éscalope" (fetta di carne cotta su fuoco vivo). In Italia viene bagnata col Marsala o col succo di limone. In Francia

con un buon brodo di carne che le conferisce un sughetto semplice ma raffinato.

Per 4 porzioni: 4 fette di vitella dalla “punta di natica” g 450, farina g 80, brodo di carne cl 8, burro g 60, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti ogni 2 fette.

Procurarsi le fette di carne consultando «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41 e tenerle in frigorifero a frollare 2-3 giorni. Privarle della pellicina che le circonda e infarinarle. In una padella mettere metà del burro indicato e cuocervi 2 fette su fuoco vivace, girandole perché bruniscano da ambo i lati. Salarle e trasferirle in un piatto. Ripetere uguale operazione con le altre due fette ed il burro rimanente.
Nel fondo cottura rimasto in padella versare 8 cucchiai di un buon brodo e farlo bollire un minuto; a tale scopo si può anche usare un cucchiaio di «Fondo cottura carni» (v. a p. 86). Cospargere il saporito sughetto sulle fette di carne e servirle con il contorno di «Patatine al burro» (v. a p. 781).

Scaloppine al forno al limone

Preparate in forno, risultano di sapore delicato, pur restando del classico gusto delle scaloppine cotte sul fornello.

Per 4 porzioni: 4 fette di “pezzo a cannella” o di “filetto” di manzo o vitella g 400, cipolla pulita g 100, farina g 70, 1 limone, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 3 minuti nel forno a 220°.

Procurarsi la carne indicata (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41) e tenerla in frigorifero a frollare per 2-3 giorni. Privarla delle pellicine che la circondano; le fette del filetto appiattirle lievemente; quelle del pezzo a cannella tagliarle in due se sono grandi. In una padella versare 1/2 bicchiere di acqua e cuocervi la cipolla affettata sottilmente. Quando l'acqua si asciuga aggiungere 5 cucchiai di olio di oliva e imbiondire lievemente la cipolla.
Sistemare le cipolle col loro fondo cottura sulla leccarda del forno. Infarinare le fette di carne facendo bene aderire la farina alla carne e porle sulle cipolle soltanto quando la leccarda entra in forno. Accendere il forno a 250° e quando raggiunge questa temperatura, introdurre la leccarda con la carne, in un piano basso.
Dopo pochi minuti si vede friggere l'olio sulla leccarda e da questo momento contare i minuti di cottura e abbassare la temperatura a 220°. Dopo due minuti di cottura, girare le fette e farle cuocere un minuto dall'altro lato.
Trasferirle in piatto e salarle. Rapidamente, lontano dal fuoco, versare il succo di un limone sulla leccarda, sulle cipolline ancora calde; amalgamarlo e distribuire questa glassa di limone sulla carne. Accompagnare con il «Purè di spinaci» (v. a p. 177).

Scaloppine al forno al Marsala

Per 4 porzioni: 4 fette di "pezzo a cannella" o "filetto" di manzo o vitella g 400, cipolle pulite g 100, farina g 70, Marsala cl 2, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 3 minuti nel forno a 220°.

Procurarsi le fette di carne, prepararle e cucinarle come indicato nella ricetta precedente, «Scaloppine al forno al limone». Quando le fette di carne sono cotte trasferirle nel piatto da portata e versare sulla leccarda, nel sugo con la cipolla ancora calda, due cucchiai di Marsala. Amalgamare lontano dal fuoco e versare questa glassa di scaloppina al Marsala sulle fette di carne.
Accompagnarle col «Purè di patate» (v. a p. 176).

Scaloppine veloci e raffinate al rhum

Per 4 porzioni: 4 fette di vitella dalla "punta di natica" g 400, farina g 60, rhum cl 4, olio di oliva e burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 1 minuto e ½ ogni 3 mezze fettine.

Procurarsi le fette di carne indicate (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41) e tenerle 2-3 giorni in frigorifero a frollare. Privarle della pellicina tutt'intorno e tagliarle in 8 mezze fette uguali tra loro. Infarinarle e cuocerle 3 per volta, su fuoco vivace con parte del condimento. Girarle sui due lati durante il tempo indicato. Salarle e trasferirle nel piatto da portata. Allontanare la padella dal fuoco e nel fondo di cottura versare 4 cucchiai di rhum.
Far dare un solo bollore a questo sughetto e versarlo, oramai denso, su ciascuna scaloppina. Contornare con i «Funghetti di pioppo» (v. a p. 839).

Scaloppine stuzzicanti

Per 4 porzioni: 4 fette di vitella dal "pezzo a cannella" g 400, farina g 60, 4 alici salate, olio di oliva e burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 1 minuto e ½ ogni 3 mezze fette.

Procurarsi le fette di carne dopo avere consultato «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41. Tenerle in frigorifero a frollare per 2-3 giorni. Privarle della pellicina che le circonda e tagliare ogni fetta a metà. Infarinarle e cuocerle su fuoco vivace con poco condimento per volta. Girarle sui due lati durante il breve tempo di cottura e trasferirle nel piatto. Salarle poco.
Privare la padella di parte del grasso che galleggia, lasciandovi il fondo bruno che è l'umore della carne. Versarvi due cucchiai di acqua bollente e recuperare la glassa attaccata alla padella dando un bollore. Allontanare dal fuoco e aggiungervi le alici spinate, sciacquate e tritate finemente. Amalgamare e distribuire un po' di salsetta di

alici su ciascuna scaloppina. Servire contornando con «Purè di patate» (v. a p. 176).

Scaloppine alla contadina ma delicate

Per 4 porzioni: 4 fette di manzo o di vitella dal "pezzo a cannella" g 500, farina g 60, 2 cipolline, vino bianco dl 1 e ½ , zucchine pulite g 140, peperoni puliti g 140, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 1 minuto e ½ ogni 3 mezze fette, 12 minuti per la verdura.

Procurarsi le fette di carne indicate consultando «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41 e tenerle 2-3 giorni in frigorifero a frollare.
Privarle della pellicina e tagliarle lungo le loro venature in 8 mezze fettine. Infarinarle e cuocerle in poco olio per volta su fuoco vivace, non oltre il tempo indicato; trasferirle man mano nel piatto da portata caldo e salarle.
Nel condimento della carne in padella aggiungere le cipolline a fettine sottili, i peperoni e le zucchine a mezze liste. Salare, versare mezzo bicchiere di vino, coprire e fare cuocere a fuoco medio. Servire la verdura asciugata vicino alle scaloppine.

Cotoletta in forno

La cotoletta, cotta al forno con i dovuti accorgimenti, risulta morbida come quella cotta sul fornello.

Per 4 porzioni: 4 fette di "costolette" senz'osso o "punta di natica" di manzo o di vitella g 550, pane grattugiato g 150, olio di oliva cl 4, 2 limoni, 2 uova, sale.
Tempo di cottura nel forno a 200°: 4 minuti per le costolette, 3 minuti per la "punta di natica".

Procurarsi le fette indicate. Le costolette siano senza l'osso; le fette di «punta di natica» farsele tagliare piuttosto spesse (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41). Tenerle in frigorifero a frollare per 2-3 giorni. Privarle della pelle tutt'intorno, rigirarle nelle uova sbattute con sale e impanarle comprimendo bene il pane sui due lati. Ungere di abbondante olio di oliva la leccarda del forno e, al momento di infornarle, sistemarvi le fette di carne. Accendere il forno a 250°, attendere che diventi caldo quindi infilarvi la leccarda con la carne in un piano basso.
Abbassare la temperatura a 200° e, dal momento in cui si intravedono bollicine di cottura sulla leccarda, contarne i minuti di cottura. Non smuovere le cotolette, e servirle tenere e calde con spicchi di limone e asparagi surgelati all'insalata.

Cotoletta alla fontina

Per 4 porzioni: 4 fette di manzo o vitella dalla "punta di natica" g 400, fontina g 80, 2 uova, pane grattugiato g 100, olio di oliva e burro g 60, sale.

Tempo di cottura: 3 minuti ogni 2 fette.

Procurarsi 4 fette rettangolari e sottili del taglio indicato (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41). Renderle della misura di circa 6x15 centimetri e tenerle in frigorifero a frollare per 2-3 giorni. Disporre su metà fetta una mezza fettina molto sottile di fontina lievemente più stretta della carne. Riversare l'altra mezza fetta di carne sul formaggio e chiudere bene i lembi delle due fette con la pressione delle dita. Indorare e impanare questi pezzi di carne facendovi bene aderire tutt'intorno il pane grattugiato. Friggere due fette per volta su fuoco medio ponendole in olio e burro già caldo; girarle dall'altro lato dopo 2 minuti di cottura.
Servirle calde accompagnandole con «Insalata di puntarelle di Roma» (v. a p. 844).

Cotoletta insaporita

Per 4 porzioni: 4 fette di manzo o vitella dalla "punta di natica" g 400, groviera g 70, 2 uova, pane grattugiato g 100, olio di oliva e burro g 60, sale.
Tempo di cottura: 3 minuti ogni 2 fette.

Preparare e cucinare queste cotolette come indicato nella ricetta precedente «Cotoletta alla fontina». Unica differenza sta nel porre sulla fetta di carne un pezzetto molto sottile di groviera al posto della fontina.

Cotoletta al prosciutto

Per 4 porzioni: 4 fette di manzo o vitella dalla "punta di natica" g 400, 2 tuorli, 1 chiara d'uovo, prosciutto cotto g 60, pane grattugiato g 80, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti ogni fetta.

Procurarsi 4 fette del taglio indicato e tenerle in frigorifero a frollare per 2-3 giorni. Privarle della pellicina che le circonda e coprirle da un solo lato di una fettina sottile di prosciutto cotto. Passarle nell'uovo sbattuto col sale e impanarle facendo bene aderire il pane sui due lati.
Cuocerle in olio caldo su fuoco moderato; porre nell'olio la parte senza prosciutto e dopo 1 minuto e mezzo girarle per farle finire di cuocere mezzo minuto dall'altro lato.
Servire con le <Patate imbiondite> (v. a p. 781)

Cotoletta di Londra

Ottime e tenere queste cotolette di una città la cui storia è legata a quella dell'Inghilterra.
Cesare lasciò scritto che Londra era abitata da tribù galliche e belgiche, quando nel 55 e 56 a. C. la invase; Adriano nel 117 iniziò a cintarla di mura. Gregorio Magno nel 597 fondò a Canterbury la prima sede arcivescovile.

Oggi Canterbury è cittadina ricca di edifici medioevali e mantiene il fascino del culto cristiano. Nel 1066 Guglielmo I normanno entrò in Londra oramai Capitale del Regno; iniziò un grande periodo di discordie tra Cattolici e il Parlamento.
Ne approfittò Enrico Duca di Lancaster che si proclamò Re dando inizio nel 1400 a una dinastia di regnanti che commettevano brutture e cattiverie. Dopo l'uccisione in battaglia dell'ultimo tiranno dei Lancaster, nel 1485 seguì la dinastia dei Tudor. Enrico VII (1509-1547) ed Enrico VIII continuarono a dirigere un regime spietato. Maria la figlia di Enrico VIII, fu persino nominata "la sanguinaria" per i suoi crimini. La sorella Elisabetta (1558-1603) continuò a lottare contro la Chiesa; tenne in prigione e poi fece decapitare la cattolica Maria Stuard di Scozia. Nel 1588 distrusse la potenza spagnola dando alla Britannia una supremazia sul mare.
Giacomo VI Stuard, figlio di Maria di Scozia rese il Regno importante (1603-1625) perchè dette inizio alla colonizzazione dell'America del Nord. Ma una guerra civile durata 6 anni portò a Londra Cromwel dittatore che soppresse la Monarchia e comandò da tiranno. Gli Stuard tornarono al potere regnando con saggezza; Anna, ultima degli Stuard, regnò dal 1702 al 1714 e portò la Britannia alla vittoria della guerra di successione spagnola e alla fusione dei Parlamenti di Scozia e Inghilterra. Ma le discordie tra Cattolici e Parlamento protestante continuarono con Giorgio I di Hannover (1714-1727). Le contese dell'America con le forze europee s'intrecciarono con la rivolta delle 13 colonie inglesi e portarono alla formazione degli Stati Uniti America, il 4 Luglio 1776. A Giorgio III seguirono Giorgio IV, Guglielmo IV, e Vittoria (1837-1901). Il Governo passò dai Liberali ai Conservatori.
Le avversità religiose si placarono, l' Inghilterra divenne più potente e s'ingrandì con la vittoria della Prima Guerra Mondiale. Edoardo VIII abdigò per amore , Re Giorgio VI (1936-1952) si trovò coinvolto nella Seconda Guerra Mondiale e l'Inghilterra sopportò i bombardamenti dei Tedeschi fino alla vittoria ottenuta con l'alleanza dell'America e della Russia.

Per 4 porzioni: 4 fette di vitella del "girello"g 380, 1 uovo, farina g 50, prosciutto crudo g 25, pane grattugiato g 80, burro g 20, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti ogni cotoletta.

Procurarsi 4 fette del taglio indicato (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41) e tenerle in frigorifero a frollare per 2-3 giorni.
Privarle della pellicina tutt'intorno, spolverizzarvi del sale fino e infarinarle.
Sbattere l'uovo in un piatto fondo con pochissimo sale e immergervi le fette di carne.
Passarle nel pane grattugiato comprimendolo bene sui due lati. In una padella con 6 cucchiai di olio caldo friggerle una per volta, a fuoco piuttosto vivace.
Tagliare il prosciutto in 4 fettine di uguale forma della cotoletta e rosolarle lievemente in burro caldo. Disporre ciascuna fettina di prosciutto su una fetta di carne calda e servire le cotolette. Accompagnarle col «Sedano per contorno» (v. a p. 802).

Bologna e la sua arte.

Cotoletta bolognese

Buonissima come tutte le portate della cucina bolognese. L'economia emiliana infatti è basata principalmente sull' agricolura; il tabacco, il pomodoro, la barbabietola, l'uva da tavola e da vino costituiscono notevoli prodotti agricoli e pongono la regione tra le più importanti agricole d'Italia. Bologna infatti può definirsi un centro della gastronomia italiana; offre i suoi Tortellini, il fritto di carni detto Friggione, il Tacchino in Fontina e prosciutto, la sua Cotoletta caratteristica...

Per 4 porzioni: 4 fette di manzo o vitella dalla "punta di natica" g 500, 2 uova, pane grattugiato g 80, grana a fettine g 90, prosciutto crudo g 50, brodo di pollo dl 1, olio di oliva cl 6.
Tempo di cottura: 5 minuti complessivamente.

Procurarsi 4 fette di carne non sottili e tenerle 2-3 giorni nel frigorifero a frollare, se si gradisce gustarle tenere. Sceglierne il taglio dopo aver consultato «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41. Privarle della pellicina che le circonda, rigirarle nelle uova sbattute col sale e impanarle; comprimere bene il pane sui due lati delle fette.
Friggerle ben cotte su fuoco medio girandole dopo un minuto di cottura perché cuociano per un altro minuto in olio caldo. Su un lato di ciascuna cotoletta porre una mezza fettina sottile di parmigiano e coprirla con una mezza fettina di prosciutto crudo. Distendere bene il prosciutto sul formaggio per coprirlo così non fuoriuscirà in cottura. In una padella pulita versare mezzo bicchiere di brodo delicato di pollo e, al bollore, porvi le 4 cotolette in un solo strato e con la parte non farcita a contatto nel brodo. Dopo un minuto di cottura girarle e farle cuocere un altro minuto dall'altro lato. Mettere le cotolette in un piatto da portata e versarvi sopra le poche gocce di fondo cottura rimasto in padella.
Accompagnarle con finocchi a liste lessati e conditi con olio e succo di limone.

Palermo. Piazza Pretoria.

Cotoletta palermitana

Mi racconta Maria Parlato che a Palermo usano arrostire la fetta di carne racchiusa nel pane grattugiato. Ne risulta una cotoletta morbida dal buon sapore del pane brunito e croccante.

Per 4 porzioni: 4 fette di manzo o vitella dalla “punta dì natica” g 400, pane grattugiato g 80, olio di oliva cl 3.
Tempo di cottura: 10 minuti ogni 2 fette.

Procurarsi le fette di carne consultando «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41 e tenerle 2-3 giorni in frigorifero a frollare, se si gradisce gustare una carne tenera.
Privarle della pellicina che le circonda e impanarle comprimendovi bene il pane su tutti i lati; se il pane è grattugiato in casa si darà un miglior gusto alla cotoletta.
Ungere di olio di oliva una graticola, porla sul fornello e quando è calda arrostirvi 2 fette per volta a calore medio.
Non smuoverle per 4 minuti quindi con una paletta scostarle dalla graticola e girarle dopo avere lievemente unto di nuovo la graticola.
Contemporaneamente spolverizzarvi del sale fino mentre cuociono per questi altri 4-5 minuti.
Giudicare il giusto punto di cottura per non renderle secche.
Accompagnarle con le «Melanzane di Ragusa col cioccolato» (v. a p. 832).

Roma. Piazza di Spagna.

Straccetti di Roma

*A Roma chiamano straccetti quei pezzetti di carne bovina tagliati molto sottili.
Capitale d'Italia, ricca di arte dove ogni monumento ricorda un passato, fu anche Capitale dell' Impero e Pietro, il Capo degli Apostoli, vi fondò e governò il Regno di Cristo."Tu sei Pietro" gli disse Cristo e su questa pietra costruirai la mia Chiesa."
Nel 753 anno di Roma (i Romani computavano il tempo dal giorno della fondazione di Roma) a Betlemme nacque Gesù; a Roma l'Imperatore era Augusto.
L'Arcangelo Gabriele ne aveva annunziato la nascita e i Re Magi vennero dall'Oriente a portargli i simbolici doni di oro, incenso e mirra.
Accusato dagli Ebrei di volere aspirare al Trono della Giudea, fu condotto dal Governatore Ponzio Pilato. Questi, per non compromettersi (è ancora in uso il detto "Lavarsi le mani come Ponzio Pilato") lo fece giudicare dal tribunale del popolo che lo condannò a morte ponendolo in Croce sul Calvario.
I suoi discepoli Matteo, Marco, Luca e Giovanni ci hanno tramandato la Dottrina Cristiana. Insieme agli altri discepoli, non volendo riconoscere la divinità degli Imperatori , subirono per 3 secoli atroci persecuzioni e Nerone, dopo aver fatto bruciare dalle fiamme la città, accusò i Cristiani di aver appiccato le fiamme e ne mandò una gran parte al supplizio facendoli divorare dalle fiamme dopo averli fatto cospargere di pece, come attesta Tacito.
Il Colosseo è il capolavoro dell'architettura antica nei suoi stili dorico, ionico e corinzio. Destinato ai combattimenti dei gladiatori, pare sia stato anche vergognosamente usato al martirio dei Cristiani. Sotto l'arena vi erano le quinte da cui sarebbero usciti i leoni. Furono 10 gli Imperatori che decretarono le persecuzioni contro i Cristiani, fino all'Imperatore Costantino che nel 313, con l'Editto di Milano, concesse la libertà di culto.
Teudosio (379-395) proclamò infine il Cristianesimo la religione dell'Impero.*

Roma fu anteposta a Gerusalemme e scelta come centro del Cristianesimo.
La città vanta di Basiliche stupende per la loro vastità e le grandiose navate.
San Pietro, la più imponente, fu eretta da Costantino nel 326 sulla tomba di San Pietro. Centro del Cattolicesimo mostra con le altre che il Cristianesimo nei secoli non ha bisogno di interrogarsi né di fare ricerche, dopo la lettura del Vangelo.

Per 4 porzioni: pezzetti sottilissimi di manzo o vitella dalla "punta di natica" o dal "pezzo a cannella" g 300, burro g 30, sale.
Tempo di cottura: 3 minuti a padella.

Procurarsi fettine piccole e molto sottili dei tagli indicati (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41). Cuocerne 5-6 pezzetti per volta con poco burro su fuoco vivace. Rigirarli, salarli e renderli bruniti. Disporli nel piatto da portata e nel fondo cottura rimasto in padella versare un cucchiaio di acqua; far bollire e versare sugli straccetti nel piatto.
Ripetere uguale operazione con gli altri pezzetti di carne e servirli con «Patate a fette ma non a ostia» (v. a p. 783).

Saltimbocca con spinaci

Per 4 porzioni: fette di manzo o di vitella dalla "punta di natica" g 500, spinaci puliti g 200, 2 uova, pane grattugiato g 100, burro g 25, olio di oliva cl 8, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti ogni 2 saltimbocca.

Procurarsi 4 fette lunghe e larghe del taglio indicato, non troppo sottili e tenerle in frigorifero a frollare (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41).
Privarle della pellicina tutt'intorno e renderle rettangolari, uguali tra loro. Lessare in pochissima acqua salata gli spinaci; sgocciolarli e strizzarli perché perdano il residuo dell'acqua. In una padella insaporirli con 25 grammi di burro per 1 minuto.
Quando sono freddi sistemare un pugnetto di spinaci su metà di ciascuna fettina di carne. Chiudere la fetta piegando il lato privo di spinaci sopra l'altro.
Fermare l'involto con due stecchini di legno e proseguire in uguale modo con le altre fettine di carne. Passarle nelle uova sbattute con un poco di sale e quindi nel pane grattugiato. Cuocerle in olio caldo su fuoco medio girandole sui due lati durante il tempo di cottura. Servire con «Purè di patate» (v. a p. 176).

Saltimbocca con prosciutto

I saltimbocca al prosciutto sono nati a Roma in piccoli bocconi profumati alla foglia di salvia. Serviti oggi in tutte le trattorie italiane, si arricchiscono di varie forme e di apporti personali di chi li prepara.

Per 6 porzioni: 6 fette di vitella dalla "punta di natica" g 700, prosciutto crudo g 60,

vino bianco cl 2, burro g 80, sale.
Tempo di cottura: 1 minuto e mezzo ogni 2 fette.

Procurarsi 6 fette rettangolari, uguali tra loro, del taglio indicato e tenerle un paio di giorni in frigorifero a frollare (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41). Pulirle delle pellicine e disporre sopra ogni fetta una fettina sottile di prosciutto crudo di uguale forma della carne. In una padella arrostire in poco burro due fette per volta, su fuoco vivo; disporle col lato senza prosciutto a contatto della padella già calda e dopo 1 minuto e mezzo di cottura girarle perché cuociano mezzo minuto dall'altro lato.
Salarle e sistemarle man mano su un piatto da portata.
Alla fine della cottura di tutte le fette, versare 2 cucchiai di vino bianco nel fondo cottura rimasto in padella, far dare un paio di bollori e versare qualche goccia di questo sughetto su ciascuna fetta.
Accompagnare i saltimbocca con gli «Spinaci al burro» (v. a p. 813).

Ossobuco arrosto

Per 4 porzioni: 4 fette di "ossobuco" di manzo o vitella g 800, olio di oliva cl 2, 2 limoni, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti ogni fetta.

Procurarsi le fette indicate e tenerle nel frigorifero a frollare 2-3 giorni per poterne gustare la carne tenera (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41). Intaccare la pelle di ogni fetta in 2-3 punti e ungerle da un solo lato di olio di oliva. Posare una fetta per volta su una graticola già calda e cuocerla su fuoco moderato smuovendola spesso con una paletta. A metà cottura girarla perché cuocia da ambo i lati.
Salarle, trasferirle tutte in piatto e servire con spicchi di limone e con le «Patate a fette ma non a ostia» (v. a p. 783).

Ossobuco glassato

Per 4 porzioni: 4 fette di "ossobuco" di manzo o di vitella g 800, 2 carote, 2 gambi di sedano, brodo di manzo dl 4, vino bianco cl 7, 1 limone, olio di oliva cl 4.
Tempo di cottura: 1 ora e 20.

Tenere un paio di giorni le fette di ossobuco in frigorifero a frollare (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41). Rosolarle in una padella con 2 cucchiai di olio di oliva per 3-4 minuti su fuoco moderato girandole.
In una padella a parte rosolare in altri 2 cucchiai di olio di oliva le carote a fette sottili e il sedano a pezzettini.
Trasferire queste verdure col loro condimento nella padella con le fette di carne e bagnare a più riprese col vino. Quando il vino è quasi evaporato aggiungere il brodo caldo, coprire bene e fare cuocere a fuoco moderato. A fine cottura salare,

spolverizzarvi la scorza sottilmente grattugiata del limone e servire.
Accompagnare con le «Patate imbiondite» (v. a p. 781).

Ossobuco arrosto-morto

Semplice ricetta dal buon sapore di carne glassata.

Per 4 porzioni: 4 fette di "ossobuco" di manzo o di vitella g 800, ½ cipollina, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

Procurarsi le fette di «ossobuco» e tenerle 2-3 giorni in frigorifero a frollare (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41). In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi le fette di carne dai due lati per 3-4 minuti, senza intaccarle. Coprire e versare in più riprese un bicchiere di acqua che bolle a parte.
A metà cottura aggiungere mezza cipollina a fette sottili che in un fondo umido conferisce il buon gusto di glassato alla carne.
Salare e servire caldo accompagnando con i «Cardi alla milanese» (v. a p. 804).

Ossobuco alle acciughe

Per 4 porzioni: 4 fette di "ossobuco" di vitella g 800, 3 alici salate, brodo delicato dl 3, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 20.

Fare frollare per 2-3 giorni le fette di carne nel frigorifero (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41). Rosolarle per 3-4 minuti dai due lati nell'olio di oliva. Versarvi in due riprese un bicchiere e mezzo di brodo bollente, coprire e cuocere.
A fine cottura salare e aggiungervi le alici pulite e tagliate a piccoli pezzettini.
Far dare al tutto un paio di bollori facendo attenzione a lasciare umida la glassa. Servire con contorno di «Patate imbiondite» (v. a p. 781).

Ossobuco con funghi

Per 4 porzioni: 4 fette di "ossobuco" di vitella g 800, funghi champignon surgelati g 500, brodo di manzo delicato dl 3, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti per i funghi, 1 ora e 20 per l'ossobuco.

Procurarsi le fette di «ossobuco» e tenerle 2-3 giorni nel frigorifero a frollare (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41). Preparare un brodo delicato (v. «Brodo semplice per minestrine» a p. 165). In un tegame largo con coperchio rosolare le fette di carne da ambo i lati in 3 cucchiai di olio di oliva. Aggiungervi un bicchiere e mezzo di brodo bollente, coprire e fare cuocere a fuoco moderato salando a fine

cottura.
In una padella a parte versare 3 cucchiai di olio di oliva, rosolarvi l'aglio tritato e mettervi i funghetti già scongelati e tagliati a fettine nel senso della lunghezza. Salare, coprire e fare cuocere fino a quando si asciugano del tutto. Quando la carne risulta cotta, versare metà del suo fondo cottura nella padella con i funghetti e farli insaporire per qualche istante su fuoco moderato cercando di non sciuparli.
Sistemare le fette di ossobuco calde in un piatto da portata, coprirle col loro sughetto, contornarle con i funghi insaporiti e servire.

Ossobuco in fricassea

Taglio di carne dal forte sapore che risulta particolarmente delicato cucinato in fricassea.

Per 4 porzioni: fette di "ossobuco" di manzo o vitella g 800, 2 carote, 2 gambi di sedano, 4 uova, vino bianco cl 5, 2 limoni, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

Procurarsi le fette di "ossobuco" e tenerle 2 giorni in frigorifero a frollare (v. "Tagli del manzo e del vitello" a p. 41). In un tegame rosolarle dai due lati, in 4 cucchiai di olio di oliva, a fuoco medio. Aggiungervi le carote e il sedano tritati e farli insaporire. Spruzzarvi 4-5 cucchiai di vino bianco e, quando questo evapora per metà, coprire e lasciare cuocere. Versare quindi un bicchiere e mezzo di acqua bollente e continuare la cottura salando alla fine.
Dividere a pezzi lungo le loro venature le fette di carne, privarle della pellicina e dell'osso, rimetterle nel tegame lasciando il midollo nel fondo cottura.
Sbattere le uova in un piatto con un poco di sale; versarle sulla carne calda e fare cuocere per due minuti. La cottura della fricassea richiede che le uova restino umide, non troppo cotte. Amalgamare, allontanare dal fuoco, versare il succo dei limoni e servire con i "Piselli surgelati per contorno" (v. a p.818), serviti a parte.

Ossobuco in pilaf alla milanese

Il riso, particolarmente indicato ad assorbire l'umore di carni arrostite, rende completa la portata.

Per 4 porzioni: 4 fette di "ossobuco" di vitella g 750, 2 carote gialle, pomodori pelati g 200, brodo delicato dl 2, vino bianco dl 2, ½ spicchio di aglio, olio di oliva e burro g 50, sale. Per il risotto: riso superfino g 200, 1 cipolla, 1 bustina di zafferano, vino bianco cl 15, burro g 20, acqua dl 3.
Tempo di cottura: 12 minuti per il risotto, 1 ora e 20 per l'ossobuco.

Tenere per 2-3 giorni l'ossobuco in frigorifero a frollare (v. “Tagli del manzo e del vitello” a p. 41) Non intaccarle, rosolarle in un tegame con 40 grammi di olio e burro. Aggiungere le carote tagliate a rondelle e farle insaporire. Versare un bicchiere di vino, coprire bene e fare cuocere a fuoco moderato aggiungendo un bicchiere di brodo bollente. A tale scopo vedi la ricetta “Brodo semplice per minestrine” a p. 165. In un tegamino a parte cuocere per 10 minuti i pomodori pelati con l'aglio a fettine, 10 grammi di burro e il sale necessario.
Quando l'ossobuco risulta cotto e bene asciugato, unirvi la salsetta di pomodoro calda e farvi insaporire la carne per due minuti rigirandola.
Privare l'ossobuco dell'osso ma lasciare nel tegame il suo midollo e amalgamarlo al fondo cottura. Dividere quindi ogni fetta di carne in 4 parti tagliandola lungo le sue venature e privarla della pellicina tutt'intorno.
Preparare il risotto con gli ingredienti dati (v. “Risotto di Milano” a p. 337). Non considerare il brodo perché questo risotto si lavora con l'acqua.
Sistemare il risotto in un piatto tondo da portata. Riscaldare l'ossobuco e distribuire i pezzi di carne sopra al riso. Su ciascun pezzo di carne versare il fondo cottura; questa glassa, versata tutta, conferirà gusto anche al risotto che appositamente è stato cotto in acqua e non in brodo, per potersi insaporire dell'umore dell'ossobuco.
Disporre tutt'intorno al riso, al bordo del piatto, le fette di carota, che saranno rimaste integre, per un completamento della preparazione.

Ossobuco Principe Umberto

Per 4 porzioni: 4 fette di “ossobuco” di manzo kg 1, vino rosso dl 3, aceto cl 3, pane grattugiato g 150, olio di oliva c 6, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 15 nel forno a 150°.

Tenere nel frigorifero per 2-3 giorni le fette di ossobuco, se si gradisce gustare una carne tenera (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41).
Metterle a macerare in una terrina in un bicchiere e mezzo di vino rosso e in 3 cucchiai di aceto per 2 ore; rigirarle di tanto in tanto. Sgocciolarle e impanarle facendo bene aderire il pane grattugiato alla carne.
In una teglia da forno versare 6 cucchiai di olio di oliva, disporvi l'ossobuco in un solo strato e infornare. Smuovere dopo qualche minuto le fette con una paletta ad evitare che si attacchino al fondo della teglia. L'ossobuco è impregnato di vino quindi non si secca durante la lunga cottura in forno, che deve essere a temperatura molto moderata. Servire contornando con le «Scarole con capperi e olive» (v. a p. 798).

Involtini di vitella con salsiccia

Per 4 porzioni: 4 fette di vitella dal “pezzo a cannella” g 500, salsicce strette g 300, prosciutto cotto g 30, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 3 minuti per rosolare, 40 minuti per cuocere.

Procurarsi le fette di carne del taglio consigliato (v. «Tagli del Manzo e del vitello» a p. 41) e tenerle in frigorifero a frollare per 2-3 giorni se si gradisce gustare una carne tenera. Privarle delle pellicine esterne e tagliarle in 8 mezze fette rettangolari.
Per il ripieno di questi involtini spellare le salsicce e disporre sopra ogni fettina di carne un po' di salsiccia e 5-6 pezzettini sottili di prosciutto cotto.
Avvolgere la fetta una sola volta intorno al ripieno che deve essere abbondante perché l'involtino risulti spesso come un fagottino. Ripiegare in sotto ai due lati la carne e legarla con spago sottile, come si lega un pacchetto.
In una piccola pentola o padella con coperchio che li contenga in un solo strato e ben ravvicinati tra loro, rosolarli su fuoco moderato. È opportuno considerare che sono fatti di carne sottile che su fuoco vivace si seccherebbe e si brucerebbe.
Rigirarli quindi per 2-3 minuti in 4 cucchiai di olio di oliva.
Coprire bene e cuocere moderatamente versando mezzo bicchiere di acqua che bolle a parte soltanto quando il fondo risulta asciutto. A fine cottura salare e togliere lo spago. Il fondo cottura rimasto in padella va privato con un cucchiaio sottile di un poco del grasso che galleggia in superficie. Versarvi un cucchiaio di acqua, far dare un bollore e distribuire la glassa ottenuta sugli involtini in piatto.
Accompagnarli con la «Cicoria catalogna per contorno» (v. a p. 795).

Involtini casalinghi

Per 4 porzioni: fettine di manzo o di vitella dal “pezzo a cannella” g 500, piselli in scatola sgocciolati g 120, provolone dolce g 60, vino bianco dl 2, ½ cipollina novella, burro e olio di oliva g 60 ,sale.
Tempo di cottura: 3 minuti per rosolare, 40 minuti per cuocere gli involtini, 1 ora per i piselli.

Procurarsi le fette di carne, frollarle e preparare 8 involtini come è indicato nella ricetta precedente, «Involtini di vitella con salsiccia».
Per il ripieno di questi involtini cuocere i piselli con la cipollina affettata in 20 grammi di burro e un bicchiere scarso di acqua, coperti, su fuoco moderato.
Attendere che l'acqua si asciughi del tutto, quindi salarli.
Su ogni mezza fettina disporre 15-16 piselli con qualche pezzetto della cipollina con cui hanno cotto e un paio di pezzettini di provolone. Chiudere gli involtini, rosolarli e cuocerli come indicato nella ricetta segnalata versando in due riprese il vino senza aggiunta di acqua perché risultino più saporiti. Il vino e la cottura coperta su fuoco moderato sono sufficienti a non fare seccare la carne. Salare, recuperare il fondo di cottura come la ricetta segnalata e servire la carne con il «Purè di patate» (v. a p 176).

Involtini dal sapore di prima

Gradevoli involtini in una versione "all'antica ", perché gli ingredienti vengono cotti

separatamente e bagnati di Marsala.

Per 4 porzioni: fettine di manzo o di vitella da “pezzo a cannella” o “punta di natica” g 550, fegatini di pollo g 100, manzo macinato g 120, Marsala cl 5, burro g 60, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 3 minuti per rosolare, 40 minuti per cuocere.

Procurarsi le fette di carne del taglio indicato, frollarle e fare 8 involtini come indica la ricetta «Involtini di vitella con salsiccia» (v. p. 553).
Per il ripieno di questi involtini cuocere in 30 grammi di burro i fegatini su fuoco medio, per 12-13 minuti cercando di non renderli secchi.
Salarli, tritarli fini con un coltello sopra un tagliere quindi schiacciarli col dorso di una forchetta scartandone il fondo cottura. A parte rosolare il manzo tritato con altri 30 grammi di burro per 3-4 minuti. Quindi salarlo e unirlo ai fegatini senza il suo grasso. Su ogni mezza fettina di carne mettere una porzione dell'intingolo di manzo con i fegatini. Avvolgere, rosolare e cuocere gli involtini seguendo la ricetta segnalata. Versarvi in due riprese i 5 cucchiai di Marsala e, a metà cottura, aggiungere 3-4 cucchiai di acqua bollente per evitare che si attacchino al fondo.
Servire gli involtini col loro sughetto e accompagnarli con biete surgelate in insalata.

Involtini con finocchio

Il dolce finocchio, bagnato dal brodo, conferisce un ottimo gusto all'involtino.

Involtini con finocchio.

Per 4 porzioni: 4 fette di manzo dalla ”punta di natica” g 450, brodo di carne dl 1 , 2 cuori di finocchio, burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 3 minuti per rosolare, 50 minuti per cuocere.

Procurarsi 4 fette rettangolari di manzo del taglio indicato (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41). Farle frollare 2-3 giorni in frigorifero quindi privarle delle pellicine. Togliere le foglie esterne ai finocchi in modo da lasciare interi i loro cuori e privarli del torso duro. Sono necessari 4 grossi spicchi, di almeno 25 grammi l'uno quindi se i finocchi sono grandi tagliare un solo cuore in 4 spicchi. Se piccoli, usare 2 cuori dividendo ciascuno in due metà. Sistemare uno spicchio di finocchio crudo sulla fetta

di carne e avvolgere questa una sola volta sopra il ripieno. Legare con spago sottile l'involtino e formare 4 salamini spessi seguendo la forma dello spicchio del finocchio. Rosolarli in una casseruola col burro. Coprire, cuocere a fuoco moderato versando a metà cottura mezzo bicchiere di brodo che bolle a parte. Salare, disporre gli involtini in piatto, versare nel fondo un altro cucchiaio di brodo, far bollire e usare questa glassa sugli involtini. Accompagnarli con le «Patate imbiondite» (v. p. 781).

Bracioline estive

È questa una versione estiva della classica braciola napoletana, ripiena di aglio e cotenna. Pur se ne rispetta la lavorazione, è più delicata e priva della cotenna. Pomodorini freschi e prezzemolo ne fanno bracioline che, sistemate a piramide su un piatto da portata, possono venire servite a temperatura ambiente e risolvere di estate un buon buffet.

Per 6 porzioni: fette di manzo dal "pezzo a cannella" g 600, salame rustico g 50, parmigiano grattugiato g 30, ½ mazzetto di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, pinoli e uva passa g 50, pomidorini maturi g 500, vino bianco dl 1, olio di oliva e burro g 70, zucchero g 10, sale.
Tempo di cottura: 2-3 minuti per rosolare, 35 minuti per cuocere.

Procurarsi le fette di carne del taglio indicato e tenerle in frigorifero a frollare un paio di giorni (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41).
Privarle della pellicina che le circonda e dividerle in 12 fettine molto piccole e rettangolari considerando che la fettina va avvolta una sola volta intorno al ripieno per formare la braciolina mignon. Mettere quindi su ciascuna piccola fettina, pezzettini di salame, del prezzemolo tritato, un pezzettino di aglio, un poco di parmigiano, qualche pinolo e un paio di acini di uva passa.
Avvolgere la fettina intorno a questo ripieno e legare con spago l'involtino ottenuto alle due estremità in modo da formargli come due "volant" ai lati. Rosolare gli involtini per pochi minuti nel condimento a fiamma moderata quindi versare mezzo bicchiere di vino e farlo asciugare un poco. Poi aggiungervi i pomidorini scaldati a parte e tagliati in due, coprire e far cuocere rigirando di tanto in tanto le bracioline.
Alla fine della cottura salare e aggiungere un cucchiaino raso di zucchero. Slegare le bracioline e disporle in un piatto da portata sistemate a piramide (v. «Guarnizione a piramide», a p. 61). Riscaldare il sugo degli involtini; se si è troppo asciugato aggiungervi un cucchiaio di acqua e far bollire. Versarlo su tutte le bracioline e servire caldo o a temperatura ambiente.
Accompagnare con i «Finocchi rosolati», in un piatto a parte (v. a p. 805).

Bracioline mediterranee con pasta

La Dieta Mediterranea è presente in tutte le ricette del libro.

Questa dieta fu considerata dopo la Seconda Guerra Mondiale, quando gli Americani si interessarono delle nostre condizioni sociali, economiche, sanitarie approvando un piano di aiuti detto "Piano Marshal". Dopo diversi studi il cardiologo Paul D. White e lo studioso Ancel Keys nel 1952 fecero uno studio sulle diete di 7 paesi contemporaneamente. Vennero alla conclusione che la dieta povera della Campania rallenta la formazione del colesterolo nel sangue, al contrario della dieta ricca dei paesi super avanzati, come l'America, l'Inghilterra.
La dieta povera consiste in : pasta, verdura, pesce, poca carne, frutta, olio di oliva.
La dieta ricca in : carni rosse, grassi animali, alcool, liquori.
Il grasso animale tende a depositarsi nelle arterie, le comprime fino anche a provocare un infarto. L'olio di oliva danneggia meno le arterie, il sangue circola con più facilità e il cuore ne soffre di meno.

Per 4 porzioni: fettine di manzo o di vitella dalla "punta di natica" g 550, ½ mazzetto di prezzemolo, 2 gambi di sedano, 1 spicchio di aglio, 1 carota, porro g 50, brodo di carne dl 2, pomodori pelati g 300, burro e olio di oliva g 70, sale. Per il contorno: linguine g 160, parmigiano grattugiato, g 20.
Tempo di cottura: 3 minuti per rosolare, 40 minuti per cuocere.

Procurarsi fettine del taglio consigliato e tenerle 2-3 giorni in frigorifero a frollare se si gradisce gustare una carne tenera (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41). Privarle della pellicina intorno e dividerle in 8 fettine rettangolari. Tritare la carota, il porro, il sedano e disporre una buona porzione di questo composto su ciascuna fettina. Avvolgere la carne una sola volta intorno al ripieno e formare 8 involtini un po' spessi. Legarli con spago sottile e stringere alle due estremità in modo da formare come due "volant". In una piccola casseruola con coperchio rosolarli a fuoco molto moderato in 40 grammi del condimento facendo attenzione a non fare asciugare troppo la fettina sottile. Coprire e cuocere. Dopo una ventina di minuti, prima che si asciughino troppo, versare un bicchiere di brodo (v. «Brodo semplice per minestrine», a p. 165); a tale scopo si può usare anche un quarto di dado di brodo in un bicchiere di acqua calda. Quando gli involtini risultano cotti, salarli, far dare un bollore e porli in un piatto senza il loro sugo. Privarli dello spago.
A parte cucinare una salsetta cuocendo per 15 minuti i pomodori pelati con 30 grammi di burro, l'aglio tritato e il sale; aggiungere 2 cucchiai di brodo e far dare qualche bollore. Versare questa salsetta nel fondo cottura degli involtini e far bollire. Lessare le linguine al dente e condirle con 2/3 di questo fondo e con del parmigiano. Riscaldare gli involtini nel sugo rimasto, disporli in un piatto da portata contornati dalle linguine. Le linguine vengono usate come contorno e non per primo piatto per lasciare agli involtini un sugo sufficiente a insaporirli.

Bracioline di Barcellona

Per 4 porzioni: 4 fette di vitella dalla "punta di natica" g 600, 1 carota, 1 gambo di

sedano, brodo di carne dl 3, ½ mazzetto di prezzemolo , cognac cl 2, lardo g 70, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 2-3 minuti per rosolare, 50 minuti per cuocere.

Procurarsi 4 lunghe fette del taglio indicato e tenerle in frigorifero a frollare (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41). Privarle della pellicina che le circonda e cospargere su ciascuna fetta del prezzemolo tritato; sistemarvi sopra una fettina molto sottile di lardo. Arrotolare l'involtino e rinchiuderlo in un'altra sottile fettina di lardo, quindi legarlo con spago sottile. Risultano come delle salsicce. In una piccola casseruola rosolare in 20 grammi di burro le bracioline con la carota e il sedano tritati.
Bagnarle con due cucchiai di cognac quindi coprire e cuocere a fuoco moderato versando in due riprese un bicchiere di brodo che bolle a parte (v. «Brodo semplice per minestrine», a p. 165). Si può eventualmente usare 3/4 di dado di brodo in un bicchiere di acqua bollente. Salare a fine cottura; privare gli involtini dello spago e scartare il lardo che li avvolge.
Con un cucchiaio sottile togliere il grasso che affiora in superficie dal fondo cottura e riscaldarvi le bracioline. Trasferirle in un piatto da portata coperte del loro sugo e contornate dai «Funghi per contorno e per ripieno» (v. a p. 836).

Braciolone della Sartoria Carella

Per 4 porzioni: 2 fette di manzo o di vitella spesse e larghe dalla "punta di natica" g 500, provolone piccante g 80, mortadella g 100, whisky cl 3, cavolfiore pulito g 300, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 3 minuti per rosolare, 1 ora e mezza per cuocere.

Procurarsi due fette di carne del taglio indicato e della misura di 10x18 centimetri circa e farle frollare nel frigorifero un paio di giorni (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41). Privarle della pellicina che le circonda e disporvi sopra la mortadella spezzettata e il provolone a liste sottili. Avvolgere una sola volta lungo il lato più stretto e formare due grossi braccioloni. Chiuderli con spago sottile specialmente alle due estremità, senza stringerli, ma spingendo il provolone, verso l'interno perché non fuoriesca in cottura. In una casseruola con coperchio rosolarli nei 4 cucchiai di olio di oliva su fiamma moderata. Spruzzarvi 3 cucchiai di whisky, farlo evaporare, quindi versare in due riprese un bicchiere di acqua che bolle a parte. Coprire bene e fare cuocere salando alla fine della cottura.
Privare la carne dello spago e tagliare ogni braciolone in 6 rondelle. Nel fondo cottura rimasto nella casseruola rigirare per 2-3 minuti il cavolfiore lessato a parte intero e poi diviso in germogli. Servirlo brunito come contorno alle rondelle dei bracioloni.

Bocconcini con carota

Semplici e genuini, senza troppi intingoli.

Per 4 porzioni: polpa di "primo taglio" o di "pettola di spalla" di vitella g 550, carote gialle g 330, olio di oliva cl 5, rosmarino q. b., sale.
Tempo di cottura: 3-4 minuti per rosolare, 1 ora e 20 per cuocere.

Procurarsi la polpa di vitella consultando «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41 e tenerla in frigorifero 2-3 giorni a frollare, se si desidera gustare una carne tenera. Dividerla in 16 bocconcini tagliandola lungo le sue venature.
Rosolare i bocconcini in una padella in 5 cucchiai di olio di oliva. Aggiungervi le carote tagliate a fette non troppo sottili e rigirarvele per altri 3-4 minuti. Coprire bene e fare cuocere su fiamma moderata rigirando le carote con un cucchiaio di legno perché non si frantumino. Quando il fondo cottura risulta asciutto, versarvi mezzo bicchiere di acqua che bolle a parte e terminare la cottura. Verso la fine salare e cospargervi del rosmarino, se piace.
Servire i bocconcini contornati dalle fettine di carote.

Bocconcini al naturale con porro

È un piatto dal gusto lievemente agrodolce.

Per 4 porzioni : polpa di "primo taglio" o di "pettola di spalla" di manzo o di vitella g 700, porro g 50, 2 gambi di sedano, olio di oliva cl 6, sale. Per il contorno : peperoni g 750, 1 spicchio di aglio.
Tempo di cottura: 3-4 minuti per rosolare, 1 ora e mezza per cuocere.

Procurarsi la polpa indicata (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41).
Tenerla 2-3 giorni in frigorifero a frollare. Dividerla in 15 pezzi uguali tra loro tagliandoli lungo le sue venature e cucinarla all'uso antico perché rosola dopo cotta.
Mettere in una padella o in una casseruola i pezzi di carne insieme al porro a listarelle, al sedano a pezzetti, a 3 cucchiai di olio di oliva e un bicchiere di acqua. Coprire e cuocere per il tempo indicato. A fine cottura la glassa risulta asciutta; rigirarvi la carne per rosolarla per 3-4 minuti quindi salarla.
In una larga padella cuocere i peperoni tagliati a grosse liste in 3 cucchiai di olio di oliva, lo spicchio di aglio intero; salare e coprire. Rigirare per una ventina di minuti; dopo questo tempo scoprire e giudicare quanti minuti debbano rimanere sul fuoco per ottenere un contorno asciutto al punto giusto. Servire la carne calda ricoperta del suo fondo di cottura e del porro oramai sfilettato. In un piatto a parte i dolci peperoni accompagnano bene la carne in un gradevole gusto di agrodolce.

Spezzatino bianco con patatine

Per 4 porzioni: polpa di "primo taglio" di vitella o di manzo g 540, patate vecchie g 450, brodo di carne dl 3, 1 cipolla, burro g 80, sale.

Tempo di cottura: 2 ore complessivamente.

Procurarsi il taglio indicato e farlo frollare in frigorifero per 2-3 giorni (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41). Tagliarlo in 12 pezzetti uguali tra loro seguendo le venature. In una padella rosolarli in 40 grammi di burro per 3-4 minuti.
Coprire bene e fare cuocere con mezzo bicchiere di acqua calda; a fine cottura salare.
In una pentola bassa porre 40 grammi di burro, le patate a grossi dadi e la cipolla a fette sottili. Versare un bicchiere e mezzo di brodo (v. «Brodo semplice per minestrine», a p. 165); oppure sciogliere mezzo dado di brodo in un bicchiere e mezzo di acqua. Al bollore aggiungervi la carne cotta con il suo sugo, coprire e cuocere moderatamente per 15 minuti.
Scuotere la pentola e rigirare il tutto senza frantumare le patate; salare quanto basta e servire caldo e saporoso in un unico piatto da portata.

Spezzatino con piselli

Per 4 porzioni: polpa di "pettola di spalla" di vitella g 650, vino bianco cl 3, 1 cipolla novella, piselli sgranati freschi o in scatola sgocciolati g 250, burro g 60, lardo g 25 (oppure olio di oliva cl 2), sale.
Tempo di cottura: 3-4minuti per rosolare, 1 ora e 20 per cuocere.

Procurarsi il taglio indicato e tenerlo in frigorifero a frollare per 2-3 giorni (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41). Tagliarlo in 12 pezzetti uguali tra loro seguendo le venature della carne. Con un coltello battere il lardo a fettine sopra il tagliere fino a farlo diventare come una crema. Metterlo in una casseruola piccola e farlo sciogliere su fuoco moderato. Quando vengono a formarsi piccoli pezzetti duri di lardo, scartarli e aggiungere al grasso sciolto 30 grammi di burro. Rigirarvi la carne, bagnarla con 3 cucchiai di vino in due riprese quindi coprire e farla cuocere; a metà cottura, prima che la carne si asciughi troppo, versarvi mezzo bicchiere di acqua bollente.
A fine cottura salare, rigirare e trasferire i pezzi di carne in un piatto.
Con un cucchiaio sottile privare il fondo di cottura del grasso che galleggia in superficie; rimettere la carne nel suo fondo di cottura. Cuocere a parte i piselli in mezzo litro di acqua, la cipolla affettata e 30 grammi di burro. Salarli a fine cottura e attendere che si asciughino del tutto. Quindi unirli alla carne cotta e fare insaporire il tutto in un solo bollore. Servire in un unico piatto da portata.

Spezzatino rustico

Per 4 porzioni: polpa di "pettola di spalla" di manzo g 500, 1 cipolla grande, 1 carota, vino bianco dl 1, brodo di carne cl 5, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 6-7 minuti per rosolare,1 ora e mezza per cuocere.

Procurarsi la polpa di carne e tenerla 2-3 giorni in frigorifero a frollare (v. «Tagli del

manzo e del vitello», a p. 41). Dividerla in 12 pezzetti uguali tra loro.
In una casseruola rosolare nei 4 cucchiai di olio di oliva la cipolla affettata sottilmente insieme alla carota tritata quindi rigirarvi i pezzi di carne. Spruzzarvi in due riprese mezzo bicchiere di vino e quando i1 vino è un po' evaporato, coprire e fare cuocere su fuoco molto moderato. Prima che il fondo di cottura si asciughi del tutto aggiungere 5 cucchiai di brodo di carne caldo (v. «Brodo semplice per minestrine», a p. 165); oppure sciogliere una punta di dado di carne in 5 cucchiai di acqua calda. Terminare la cottura, salare e servire caldo lo spezzatino ricoperto della sua glassa; a parte accompagnare con le «Patate imbiondite» (v. a p. 781).

Spezzatino con funghi

Per 4 porzioni: polpa di ”pettola di spalla” di vitella g 500, cipolla novella g 150, 1 spicchio di aglio, funghi champignon coltivati puliti g 300, burro g 40, olio di oliva cl 3, sale. Tempo di cottura: 3-4 minuti per rosolare, 1 ora e 20 per cuocere.

Procurarsi il taglio indicato consultando «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41 e farlo frollare per 2-3 giorni in frigorifero. Dividerlo in 12 pezzetti uguali tra loro seguendo le venature della carne. Rosolarli nel burro quindi coprire e cuocere moderatamente. Dopo una mezz'oretta aggiungere la cipolla affettata e mezzo bicchiere di acqua bollente. Continuare la cottura coperta e salare alla fine.
In una padella rosolare l'aglio intero nei 3 cucchiai di olio di oliva; toglierlo e porvi i funghetti tagliati a grossi dadi. Cuocerli scoperti per 12 minuti.
Quando la carne risulta cotta e ancora umida la sua glassa, con un cucchiaio sottile privare il sugo del grasso che galleggia in superficie. Aggiungere i funghi col loro condimento e fare insaporire il tutto per 2-3 minuti coperto.
Servire in un unico piatto da portata.

Spezzatino supremo

Per 4 porzioni : polpa di ”pettola di spalla” di manzo g 400, 1 cipolla, brodo di carne delicato L. ½ , 1 limone, farina g 10, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

Procurarsi la carne indicata (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41). Farla frollare in frigorifero un paio di giorni. Tagliarla in 20 pezzetti uguali tra loro. Preparare un brodo delicato (v. «Brodo semplice per minestrine», a p. 165).
In una casseruola con coperchio imbiondire lievemente il burro.
In una tazza sciogliere un cucchiaio raso di farina in poche gocce di brodo freddo; unirvi il brodo rimanente e versarlo nella casseruola col burro.
Aggiungere la cipolla affettata e la carne a pezzetti. Coprire e fare cuocere il tutto a fiamma moderata fino a quando il brodo si asciuga e rimane un sugo abbondante e denso prodotto dalla farina, dalla cipolla e dall'umore della carne. Salare, far dare

qualche bollore, allontanare dal fuoco e versare il succo di un limone.
Sistemare i pezzetti di carne ricoperti del buon sughetto in un piatto da portata e accompagnarli con i «Finocchi rosolati» serviti a parte (v. a p. 805).

Gulasch con polenta

Lo spezzatino ungherese è indicato per accompagnare la polenta e questa è una ottima versione non pesante.

Per il gulasch: polpa di manzo del "piccione" g 900, cipolle g 170, pomodori pelati g 330, ½ cucchiaino di paprica dolce, una punta di cucchiaino di pepe, 6 foglie di salvia, olio di oliva cl 7, sale. Per la polenta: farina gialla g 360, L. 2 di acqua, sale g 14. Tempo di cottura: 35 minuti per la polenta,1 ora e mezza per il gulasch.

Procurarsi il taglio di carne consigliato consultando «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41. È migliore quel "piccione" che nella figura si trova al numero 14, vicino al numero 8. Tenerlo in frigorifero a frollare per 2-3 giorni. Dividerlo in 24 pezzi uguali tra loro. In una casseruola cuocere la cipolla affettata in 3-4 cucchiai di acqua. Quando questa si asciuga versarvi 3 cucchiai di olio di oliva e farvela imbiondire.
In una padella a parte versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi la carne su fuoco moderato. Unirla col suo condimento alla cipolla e rigirarvela un paio di minuti. Fare attenzione a non farla indurire. Aggiungervi i pomodori pelati, scaldati a parte, coprire e cuocere a fiamma bassa. A metà cottura, quando il fondo risulta asciutto, versarvi mezzo bicchiere di acqua bollente perché continui a cuocere senza asciugarsi troppo. Verso la fine aggiungere la paprica, il pepe e la salvia. Salare e quando la carne risulta cotta, versare un altro mezzo bicchiere di acqua bollente; far dare qualche bollore per avere una glassa non troppo densa.
Con gli ingredienti dati fare la polenta come indica la ricetta «Polenta al pomodoro di Napoli», a p. 376. Quando l'impasto si stacca dalle pareti della pentola, trasferirlo in un grande piatto da portata tondo e lievemente concavo. Fare alla polenta un buco al centro spingendola delicatamente verso il bordo del piatto.
Riscaldare il gulasch e versarlo nel centro della polenta. Versarvi sopra tutto il suo sugo che deve essere piuttosto fluido per avere modo di condire la polenta.
Servire come piatto unico. Sarà il commensale che, a suo piacimento, condirà la polenta con la sua porzione di gulasch.

Gulasch con patate

E' un gradevole spezzatino all'antica perché gli ingredienti vengono cotti tutti insieme in una versione genuina.

Per 6 porzioni: polpa di "primo taglio" di manzo g 800, cipolle pulite g 220, pomodori pelati g 220, brodo di carne dl 2, 1 peperone piccante, lardo g 35, olio di

oliva cl 3, patate g 800, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

Fare frollare per 2-3 giorni in frigorifero il taglio di carne (v. “Tagli del manzo e del vitello” a p. 41). Mettere in una pentola il lardo battuto (v. «Lardo», a p. 90). Aggiungere le cipolle tagliate a dadi, 3 cucchiai di olio di oliva e la carne divisa in 30 pezzetti uguali tra loro. Fare rosolare il tutto scoperto e su fuoco moderato per 7-8 minuti. La carne, unita alla cipolla e al lardo, non si asciuga troppo e resta morbida. Aggiungere i pelati, scaldati a parte, coprire e cuocere moderatamente.
Dopo un'oretta, prima che il fondo di cottura si asciughi del tutto, versare 1 bicchiere di brodo delicato e continuare la cottura aggiungendo anche il peperone.
Salare e servire umido accompagnando con le patate lessate con la buccia, pelate e sistemate intere e non condite nello stesso piatto del gulasch.

Manzo o vitella arrostiti

Classica cottura di una carne arrostita e molto saporita, da poter accompagnare con vari contorni di verdure all'olio, rosolate in padella o insaporite con intingoli.
E' questa una preparazione che offre anche un'ottima glassa indicata a condire tagliatelle al forno, timballi, crostate di tagliolini che ne chiedono la visione.

Per 6 porzioni: pezzo intero di “girello” o di “filetto” o di “punta di natica” di manzo o vitella g 800, brodo di carne delicato cl 4-5, 1 rametto di rosmarino, 3-4 foglie di salvia, burro e olio di oliva g 50, sale.
Tempo di cottura: 3-4 minuti per rosolare, 50 minuti nel forno a 200°.

Procurarsi il taglio di carne secondo l'uso da farne: per una bella presentazione a tavola è indicato il “girello”. Per una portata saporita il “filetto”. La “punta di natica” (detta “fesa” o “noce”) offre fette tenere e saporite. I tagli vari di “primo taglio” della coscia del bovino sono indicati per poterne recuperare il fondo di cottura da usare per preparazioni varie come il «Pasticcio di taglierini con manzo arrostito», a p. 310 o la «Crostata di tagliatelle di Ferrara», a p. 315.
Comunque procurarsi il taglio stretto e lungo e tenerlo in frigorifero 2-3 giorni a frollare (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41). Legarlo strettamente con spago sottile e infornarlo col condimento indicato. Durante la cottura girarlo sui suoi 4 lati e farlo rosolare. Quindi bagnarlo di tanto in tanto di poco brodo caldo e molto delicato. Alla fine della cottura salarlo, unire gli odori e tenerlo in forno altri 5 minuti rigirandolo; deve risultare asciutto. Mettere la carne sopra un tagliere e quando è fredda togliere lo spago e tagliarla a fette sottili. Recuperare il fondo di cottura, per condire le fette di carne, nel modo seguente: con un cucchiaio sottile privarlo del grasso liquido che galleggia in superficie. Versare due cucchiai di brodo bollente nel fondo di cottura, far bollire e recuperare l'umore della carne che risulta brunito e anche in parte attaccato al tegame. In questo sugo porre le fette di carne per

riscaldarle su fuoco moderato, senza che bollano, altrimenti scuriscono. Disporre le fette «a specchio» in un piatto da portata col loro sugo e contornarle con il «Purè di patate» (v. a p. 176).
Se il fondo di cottura serve per condire preparazioni di tagliatelle o altra pasta al forno, la carne può venire cotta sul fornello invece che nel forno. Quindi usare la carne per un secondo piatto senza il sugo ma contornata con una verdura rosolata al burro e calda (v. «Cavolfiore per contorno» o «Carciofi saltati per contorno», a p. 806 o 821). Sgrassare il fondo di cottura come sopra detto e usarlo per il piatto scelto.

Manzo o vitella glassati

Dal classico gusto di carne stufata.

Per 6 porzioni: pezzo intero di "girello" o di "filetto" o di "punta di natica" di manzo o vitella g 800, 1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano, brodo delicato dl 1, olio di oliva e burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 3-4 minuti per rosolare, 1 ora e mezza per cuocere.

Procurarsi il taglio di carne come indica la ricetta precedente, «Manzo o vitella arrostiti», e tenerlo in frigorifero 2-3 giorni a frollare se si desidera gustare una carne tenera. Nel condimento indicato rosolare la cipolla, la carota e il sedano tritati. Colorirvi la carne legata con spago sottile, girandola sui suoi 4 lati. Coprire bene la casseruola e cuocere su fuoco molto moderato. Quando il fondo si asciuga del tutto versare mezzo bicchiere di brodo delicato e continuare la lenta cottura.
Alla fine la glassa deve risultare bene ristretta e la carne cotta; quindi salare e rigirarvi la carne per qualche altro minuto. Passare il fondo di cottura nel tritaverdure. Slegare la carne e quando è fredda tagliarla a fette sottili; riscaldarla un attimo nel sughetto caldo senza che cuocia altrimenti annerisce e indurisce.
Sistemare le fettine nel piatto da portata «a specchio» e coprirle con il sughetto caldo. Accompagnarle con le «Patatine al burro» (v. a p. 781).

Manzo o vitella al verde

Per 6 porzioni: pezzo intero di "girello" o di "filetto" o di "punta di natica" di manzo o vitella g 800, brodo di carne dl 2, farina g 10, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 limone, burro e olio di oliva g 50, sale.
Tempo di cottura: 3-4 minuti per rosolare, 1 ora e mezza per cuocere.

Procurarsi il taglio di carne come indicato nella ricetta «Manzo o vitella arrostiti», a p. 41 e così legarlo e farlo frollare. Mettere la carne in una casseruola non grande col condimento indicato e rigirarla per rosolarla per 2-3 minuti. Coprire e farla cuocere a fuoco molto moderato versando mezzo bicchiere di brodo delicato quando il fondo di cottura si asciuga del tutto. Alla fine della cottura salare e rigirare il taglio di carne un

paio di minuti quindi poggiarlo sopra il tagliere. Amalgamare un cucchiaio di farina in una tazzina di brodo freddo cercando di non formare grumi e unire questo composto al fondo di cottura rimasto in pentola. Aggiungervi altri 4-5 cucchiai di brodo e far cuocere moderatamente un paio di minuti. Allontanare dal fuoco e unire abbondante prezzemolo tritato molto finemente; versarvi il succo di un limone. Tagliare la carne fredda a fette sottili dopo averne tolto lo spago. Disporre le fette «a specchio» in un piatto da portata e versare sopra ogni fetta un poco della salsetta preparata. Servire a temperatura ambiente con i «Finocchi rosolati» (v. a p. 805).

Carré arrosto

Il "carré" è una parte pregiata del bovino perché comprende le costole. Può essere cucinato con l'osso (detto "sella") o intero senza l'osso.
Il breve tempo di cottura in forno a una forte temperatura conferisce il buonissimo gusto dell'arrosto.

Per 12 porzioni: pezzo intero di "carré" disossato di manzo o vitella kg 1.600, burro g 25, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 200°.

Procurarsi un pezzo di carne intero dal "carré" del bovino e farlo disossare dal macellaio. Legarlo strettamente in una forma lunga e rotonda e tenerlo in frigorifero a frollare per 2-3 giorni se si desidera gustare una carne tenera (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41). Mettere il condimento indicato in una teglia e rigirarvi la carne. Introdurla in forno già caldo e contarne il tempo di cottura da quando appaiono evidenti bollicine di cottura sul fondo. Girarla mentre va cuocendo, su tutti i lati perché brunisca nella parte esterna. Questo tempo di cottura fa risultare una carne internamente rosea, caratteristica del roast- beef.
La cottura in forno a gas o in forno elettrico a 200° permette che la carne cuocia pur restando internamente rossa perché è una cottura che va dall'esterno verso l'interno del cibo, caratteristica dei buoni e classici forni. (Il forno a microonde non raggiunge questo scopo perché cuoce l'alimento dall'interno verso l'esterno quindi lo ammolla.)
Salare durante gli ultimi 2-3 minuti di cottura. Sistemare quindi la carne sopra un tagliere. Con un cucchiaio privare il fondo di cottura del poco grasso che galleggia in superficie, versarvi 2 cucchiai di acqua, far bollire e recuperare l'umore della carne attaccato al tegame. Quando la carne risulta fredda tagliarla a fette, riscaldarla nel sugo caldo ma non farla bollire altrimenti perde il gusto dell'arrosto e diventa nera.
Porre le fette in un piatto da portata, coprirle del sugo e servirle con insalata verde.

Girello di spalla al forno con lo spaghetto

È più facile trovare il girello di spalla invece di quello di coscia, ambito da ristoranti e case private. Questo è più piccolino, si presenta bene nelle sue fette rotonde e

uguali; è sugoso e saporito, con una piccola pecca: un nervetto trasversale che va scartato dal commensale.

Per 12 porzioni: pezzo intero di “girello di spalla” di manzo o vitella, kg 1.400, olio di oliva e burro g 70, sale. Per contornare: spaghetti g 200, parmigiano grattugiato g 25. Tempo di cottura: 1 ora 40 nel forno a 170°.

Procurarsi il taglio indicato e tenerlo 2-3 giorni in frigorifero a frollare; il girello del manzo conferisce un sugo più saporito per poter condire anche pochi spaghetti (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41).
Legarlo con spago sottile, sistemarlo in una teglia con il condimento indicato e infornarlo in forno già caldo. Cuocerlo a temperatura moderata e rigirarlo di tanto in tanto. Alla fine della cottura salarlo e lasciarlo in forno qualche minuto girandolo. Metterlo sopra un tagliere, toglierne lo spago e quando risulta freddo tagliarlo a fette sottili. Versare due cucchiai di acqua calda nel fondo di cottura, far dare un bollore e recuperare l'umore della carne attaccato alla teglia.
Un quarto di questo sugo può venire usato per condire pochi spaghetti lessati e già conditi con il parmigiano. Versare il rimanente fondo di cottura caldo sulle fettine nel piatto da portata, che sarà ovale e grande perché possa contenere le fette di carne contornate da un lato dell'assaggio di spaghetti.

Primo taglio all'italiana

Buonissima pietanza di carne in un sugo non pesante che rispecchia la lavorazione e il gusto della preparazione italiana dell'Ottocento.

Per 12 porzioni: pezzo intero di “girello” o di “punta di natica” di manzo o vitella kg 1.300, prosciutto crudo g 80, 2 carote, 1 cipolla, 2 gambi di sedano, pomodori pelati g 400, vino bianco dl 1, olio di oliva cl 3, strutto (oppure burro) g 30, sale.
Tempo di cottura : 7-8 minuti per rosolare, 1 ora e mezza per cuocere.

Procurarsi il pezzo di carne indicato piuttosto stretto e lungo (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41). Tenerlo 2-3 giorni in frigorifero per gustare una carne tenera, quindi fasciarlo con fettine sottili di prosciutto crudo e legarlo strettamente con spago sottile. In una casseruola porre il condimento indicato, la cipolla, le carote e il sedano tritati; aggiungervi la carne e far rosolare girando la carne su tutti i lati.
Versare mezzo bicchiere di vino amabile e quando questo si riduce per metà aggiungere i pomodori pelati, scaldati a parte. Coprire bene e fare cuocere a fuoco moderato. Quando la carne risulta cotta e la salsa bene ristretta, salare, tenere sul fuoco qualche altro minuto, quindi trasferire la carne sopra un tagliere. Divenuta fredda, toglierne lo spago, scartare il prosciutto crudo e tagliarla a fette sottili.
Al momento di servire riscaldare le fette di carne nel sugo sgrassato senza che bollano, sistemarle in un piatto da portata e coprire ciascuna fetta di abbondante sugo.

Accompagnare con le «Patate a spicchio» (v. a p. 782)

Primo taglio con ziti

Per 4 porzioni: pezzo intero di “primo taglio” di manzo o vitella g 600, 3 carote, 1 cipolla, olio di oliva cl 4, ziti g 300, pecorino grattugiato g 25, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza nel forno a 180°.

Procurarsi il taglio indicato (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41). Tenerlo 2-3 giorni in frigorifero a frollare. Legarlo strettamente per dargli una bella forma arrotondata. In una teglia unire il condimento e la carne; aggiungervi la cipolla tagliata in due, le carote pulite e intere e fare cuocere in forno a fuoco moderato girando di tanto in tanto. Salare, fare insaporire altri 2-3 minuti in forno quindi portare la carne sopra un tagliere.
Privare il fondo di cottura delle carote, versare due cucchiai di acqua e far bollire. Lessare gli ziti al dente, condirli con il pecorino e con metà del fondo di cottura e anche con i saporiti pezzetti della cipolla frantumata. Servire per primo piatto. Tagliare la carne a fette sottili; riscaldarla nel sugo rimanente ma non far bollire e servirla coperta del sughetto e contornata dalle «Cipolline all'italiana» (v. a p. 801).

Primo taglio farcito

Arrosto dal gusto rustico e gradevole.

Per 8 porzioni: pezzo intero di “primo taglio” di manzo g 950, salsicce sottili g 350, prosciutto cotto g 50, olio di oliva e burro g 60, sale e pepe.
Tempo di cottura: 1 ora e 20 nel forno a 160°.

Procurarsi il taglio indicato e tenerlo in frigorifero a frollare per avere una carne tenera (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41).
Con un coltello a punta fare una incisione come una tasca nel pezzo di carne; l'incisione deve essere profonda e preferibilmente uguale in tutta la sua profondità. In una ciotola mescolare le salsicce spellate con il prosciutto tritato e un po' di pepe. Infilare questo amalgama nella tasca praticata e chiudere cucendo con ago e filo l'apertura; lasciare un po' del filo sospeso in fuori alle due estremità così risulterà facile sfilarlo tirandolo a fine cottura.
In una teglia non grande versare il condimento, sistemarvi la carne e cuocerla in forno rigirandola di tanto in tanto. L'assenza del vino e del brodo (soliti nelle carni da brasare) conferisce un gusto naturale e genuino al piatto. Salare gli ultimi 6-7 minuti facendo attenzione a non esagerare perché il prosciutto e le salsicce sono salate. Tagliare la carne quando è raffreddata, disporla «a specchio» in un piatto da portata; recuperare la glassa in teglia allungandola con due cucchiai di acqua bollente, versarla sulle fettine e servire caldo con «Patatine tocco nuovo» (v. a p. 784).

La carne può essere servita anche a temperatura ambiente; in questo caso presentarla senza glassa e contornata di una verdura calda condita con olio e limone.

Filetto arrosto morto col suo contorno

L'umore del filetto di manzo conferisce un saporito sughetto che può venire considerato per condire un assaggio di spaghetti. Questi devono essere pochi e usati per contorno per non privare la carne di tutto il suo sugo.

Per 8 porzioni (18 fette spesse): pezzo intero di “filetto” di manzo kg 1.100, burro e olio di oliva g 80, linguine g 240, parmigiano grattugiato g 20, sale.
Tempo di cottura: 35 minuti in forno a 180°.

Procurarsi un pezzo di filetto stretto e lungo, legarlo e tenerlo 1-2 giorni in frigorifero a frollare. Metterlo in una teglia con il condimento indicato e infornarlo in forno già caldo. Rigirarlo durante il tempo di cottura e contarne il tempo da quando appaiono evidenti bollicine di frittura. Se il filetto è stretto sono sufficienti 35 minuti per avere un colore beige nell'interno. Altrimenti tenerlo in forno 10 minuti in più.
Per ottenere un gustoso sugo per le linguine, in questa ricetta il filetto non va cotto al sangue ma al punto giusto. Alla fine salarlo e lasciarlo insaporire per altri 3-4 minuti rigirandolo. Posare il filetto sopra un tagliere e quando è freddo tagliarlo a fette spese, come si addice a questo taglio di carne. Con u cucchiaio sottile privare il fondo di cottura di un poco del grasso che galleggia in superficie, versarvi due cucchiai di acqua, far bollire e recuperare l'umore della carne attaccato al tegame.
Lessare le linguine al dente e condirle con il parmigiano grattugiato; dopo rigirarle in metà glassa della carne. In un grande piatto da portata ovale sistemare le fette di filetto coperte del loro sugo avanzato e nello stesso piatto, su un lato, disporre le linguine calde. Servire per un secondo piatto completo.

Filetto per buffet

Il filetto cotto a roast-beef è comodo oltre che molto saporito per un buffet perché può venire cucinato il giorno prima e servito a temperatura ambiente.

Per 12 porzioni (22 fette spesse): pezzo intero di “filetto” di manzo o di vitella kg 1.500, olio di oliva cl 8, 5-6 foglie di salvia, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti in forno a 200°.

Procurarsi un filetto stretto e lungo e farlo frollare in frigorifero un paio di giorni (anche il filetto richiede la sua frollatura per non risultare filaccioso). Legarlo strettamente e sistemarlo in una teglia con il condimento indicato. Quando il forno raggiunge un'alta temperatura, infornarlo e contare il tempo di cottura da quando sulla teglia appaiono evidenti bollicine di cottura. Girarlo di tanto in tanto e farlo cuocere a

200° per 20 minuti se il filetto è stretto; se è molto largo richiede 10 minuti in più per ottenere internamente un colore roseo. (Non è la quantità maggiore della carne che richiede più tempo di cottura ma la sua mole.) Salare gli ultimi 3-4 minuti, rigirare il filetto e posarlo sopra un tagliere. Quando è freddo tagliarlo a fette non sottili dopo averlo liberato dallo spago. Disporle «a specchio» in un grande piatto ovale da portata. Con un cucchiaio sottile privare il fondo di cottura rimasto in teglia del grasso che galleggia; versarvi 2 cucchiai di acqua, far bollire e recuperare l'umore scuro della carne attaccato al tegame. Servire a temperatura ambiente dopo aver versato su ciascuna fetta un cucchiaino del fondo caldo e accompagnare con le «Cipolline all'italiana» e le «Zucchine arrostite» servite a parte (v. a p. 801 e p. 825).

Manzo al mezzo ragù con capunti

Preparazione alla pugliese con un genuino ragù che condisce egregiamente la pasta di semola,

Per 4 porzioni pezzo intero di "punta di natica" di manzo g 550, pomodori pelati g 600, 2 carote, 1 cipolla, vino rosso cl 4, aceto cl 2, 1 spicchio di aglio, lardo g 30 e olio di oliva cl 2 (oppure olio di oliva cl 5), capunti di semola g 350, pecorino grattugiato g 30, sale.
Tempo di cottura: 5-6 minuti per rosolare, 1 ora e mezza per cuocere.

Procurarsi un taglio di carne stretto e lungo e tenerlo a frollare in frigorifero per 2-3 giorni (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41). Legarlo con spago sottile e rosolarlo in una casseruola con l'olio d'oliva e il lardo sciolto (v. «Lardo» a p. 90). Dopo aver rosolato la carne, unirvi la cipolla affettata sottilmente e le carote tritate e rigirare per qualche minuto. Versare il vino e poi l'aceto e quando sono evaporati per una buona metà aggiungere i pomodori pelati, scaldati a parte e l'aglio tritato.
Coprire e cuocere a fuoco moderato. Se durante la cottura risulta proprio necessario, aggiungere qualche cucchiaiata di acqua bollente. Salare a fine cottura.
Portare la carne sopra un tagliere per farla raffreddare. Versare nel fondo di cottura 2 cucchiai di acqua e far bollire. Con due terzi del sugo condire i capunti lessati e servirli per primo piatto accompagnati dal pecorino in formaggiera. Privare la carne dello spago e tagliarla a fette sottili. Riscaldarla nel terzo della salsa avanzata e servirla coperta del sugo e accompagnata dalle «Patatine al burro» (v. a p. 781).

Manzo e tagliatelle da antichi sapori

Una preparazione completa. Le tagliatelle ricordano il vecchio ragù che allietava le tavole della domenica nel Napoletano.
La carne ricorda quelle buone fette di bollito da gustare con olio, aceto e sale.

Per 6 porzioni: pezzo intero di "paletta" di manzo g 900, pomodori pelati g 600,

pomidorini freschi g 600, vino bianco cl 4, 2 carote, 2 coste di sedano, 2 spicchi di aglio, zucchero g 15, olio di oliva cl 8, tagliatelle all'uovo g 500, parmigiano grattugiato 40, sale.
Tempo di cottura: 3-4 minuti per rosolare, 1 ora e mezza per cuocere.

Procurarsi il taglio indicato consultando «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41. La paletta dopo cotta risulta asciutta ma non secca; tenerla in frigorifero a frollare per 2-3 giorni se si desidera gustare una carne tenera.
In una casseruola versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi la carne legata con spago sottile. Versarvi i 4 cucchiai di vino e dopo qualche minuto i pomodori pelati, scaldati a parte. Coprire, cuocere a fuoco moderato; alla fine della cottura salare.
A parte rosolare lievemente in 4 cucchiai di olio di oliva due spicchi di aglio, le carote e il sedano tritati. Dopo 3-4 minuti aggiungervi i pomidorini tagliati in due, coprire e cuocere per 30 minuti salando. Quando la carne risulta cotta posarla sopra un tagliere e togliere lo spago. Versare nel suo fondo di cottura la salsetta di pomidorini freschi e far dare qualche bollore con lo zucchero. Condire con questo sugo le tagliatelle lessate al dente e accompagnarle col parmigiano in formaggiera. Per il secondo piatto, tagliare a fette sottili la carne oramai raffreddata e disporre le fette in un piatto da portata «a specchio». Condirle con dell'olio di oliva, gocce di aceto e sale come si usa per la carne bollita.
Contornarle con biete lessate e condite con olio, succo di limone e sale.

Manzo alla borgognona

Per 4 porzioni: pezzo intero di “primo taglio” di manzo g 600, cipolle novelle g 160, 2 carote, vino rosso dl 2, funghi di pioppo coltivati puliti g 80, olio di oliva cl 5, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 3-4 minuti per rosolare, 1 ora e mezza per cuocere.

Procurarsi il taglio indicato (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41) e tenerlo in frigorifero a frollare per 2-3 giorni. In una casseruola versare 5 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi la carne legata strettamente con spago sottile perché acquisti una bella forma arrotondata. Aggiungere le carote e le cipolle a fettine sottili e lasciarle imbiondire lievemente. Versare un bicchiere di vino, coprire la pentola e fare cuocere a fuoco molto moderato. Mentre la carne va cuocendo, girarla di tanto in tanto e quando il fondo di cottura risulta asciutto, versarvi un bicchiere di acqua bollente.
Cotta la carne, schiacciare con il dorso di una forchetta gli odori quindi aggiungere i funghetti e farli cuocere coperti per 15 minuti. Piccolini e saporosi, si spezzetteranno un poco in cottura quindi non potranno venire usati per contorno ma arricchiranno il sugo. Salare. Togliere la carne dalla casseruola e quando è fredda tagliarla a fette sottili. Disporla in un piatto da portata «a specchio».
Riscaldare il sugo e versarlo sulle fette di carne. Tutt'intorno nel piatto contornare con i crostini. Accompagnare la portata con le «Cipolline all'italiana» (v. a p. 801).

Vitella bollita

E' la classica preparazione di carne genuina da gustare calda o a temperatura ambiente accompagnata da verdure cotte e condite con olio e limone,

Per 6 porzioni: pezzo intero di “girello” di coscia o di spalla di vitella g 750, 1 carota grande, 1 cipolla grande, 3 coste di sedano, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 20.

Acquistare il taglio consigliato e farlo frollare in frigorifero per 2-3 giorni (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41). Legarlo strettamente con spago sottile perché acquisti una bella forma arrotondata.
Procurarsi una casseruola piuttosto alta e stretta, della misura giusta a contenere il taglio senza che resti spazio vuoto intorno alla carne.
Mettere le verdure intere e 3/4 di litro di acqua. Al bollore sistemarvi la carne; coprire e farla cuocere girandola di tanto in tanto. Si è messa la carne in acqua che bolle perché le sue sostanze al contatto del forte calore non vengono a disperdersi, al contrario di quando si prepara un bollito (v. «Bollito», a p. 161).
Salare alla fine e portare la carne sopra un tagliere.
Quando è fredda tagliarla a fette e disporle «a specchio» in un piatto da portata. Versare su ogni fetta gocce di olio di oliva e una spolveratina di sale fino. Accompagnarle con biete lessate all'insalata ed anche con finocchi lessati a liste e conditi con olio e succo di limone.

Vitella con verdure all'uso francese

Per 4 porzioni: pezzo intero di “girello” di vitella g 550, cipolline intere piccole g 250, carote g 300, zucchine piccole g 280, pomodori rotondi duri g 300, pancetta a fette sottili g 80, burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 3-4 minuti per rosolare, 1 ora e 20 per cuocere.

Procurarsi il taglio di carne e tenerlo in frigorifero a frollare per 2-3 giorni (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41). Fasciarlo con le sottili fettine di pancetta e legarlo con spago sottile. Mettere in una padella il burro e rosolarvi la carne girandola da tutti i lati. In una casseruola a doppio fondo versare il fondo di cottura della carne e porvi al centro il girello. Ai lati sistemare carote e zucchine tagliate a spesse fette rotonde e le cipolline intere. Coprire bene e fare cuocere a fuoco moderato. Girare di tanto in tanto la carne ma non le verdure, per non sciuparle. Affinché non si attacchino scuotere un paio di volte la casseruola. Durante l'ultima mezz'ora di cottura aggiungere i pomodori interi perché si insaporiscano anch'essi senza frantumarsi. Salare a fine cottura.
Tagliare a fette sottili la carne quando è fredda e trasferirla in un piatto da portata

contornata dalle verdure. Si può evitare di versare il fondo di cottura della carne sulle fette perché l'umore delle verdure completa il gusto.

Vitella con verdure all'uso inglese

Piatto naturale e gustoso. La vitella resta delicata e le verdure risultano bene insaporite dall'umore della carne.

Vitella con verdure all'uso inglese.

Per 4 porzioni: pezzo intero di vitello dal “girello” o dalla “punta di natica” g 600, cavolfiore pulito g 400, carote g 300, broccoli di rapa puliti g 150, 2 cipolle medie, olio di oliva e burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 3-4 minuti per rosolare,1 ora e 20 per cuocere .

Fare frollare per 2-3 giorni in frigorifero il taglio di carne consigliato (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41). Legarlo strettamente con spago sottile e rosolarlo in una casseruola con il condimento indicato.
Dividere il cavolfiore nelle sue cimette e incidere i loro torsi a croce. Tagliare grossolanamente i broccoli e a fette rotonde le carote. Mettere nella casseruola intorno alla carne le cipolle a fette spesse, il cavolfiore nei suoi grossi germogli ponendo il torso a contatto della pentola e le carote. Sopra al tutto sistemare i broccoli. Coprire bene e cuocere a fiamma moderata. Scuotere di tanto in tanto la casseruola ma non girare le verdure per non sciuparle; girare la carne durante la cottura. Alla fine salare e fare insaporire per altri 3-4 minuti. Privare la carne dello spago e tagliarla a fette sottili quando è fredda. Resta delicata come se fosse cotta a vapore. Sistemarla nel piatto da portata col suo sugo e contornata dalle verdure.

Vitella al prosciutto con maltagliati

Portata completa e di bella presenza, che risolve egregiamente una colazione

(maltagliati con peperoni per primo e carne saporita per secondo).
Quel poco di lardo conferisce gusto alla vitella senza danneggiare l'organismo perché la carne non assorbe tutto il grasso in cui viene cotta.

Per 4 porzioni: pezzo intero di vitella dalla "punta di natica" g 700, prosciutto crudo g 70, 1 cipolla, vino bianco cl 3, lardo g 40, olio di oliva cl 2, sale. Per il primo piatto: maltagliati g 300, parmigiano grattugiato g 30, peperoni gialli g 400, olio di oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

Procurarsi il taglio consigliato preferibilmente in forma stretta e lunga. Tenerlo in frigorifero a frollare per 2-3 giorni (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41). Con un coltellino a punta praticarvi qualche foro nel senso della lunghezza e infilarvi metà del prosciutto tagliato a pezzettini. Legare la carne con spago sottile e in una casseruola stretta rosolarla nel lardo sciolto (v. «Lardo», a p. 90) e nei due cucchiai di olio di oliva. Aggiungervi la cipolla a grossi pezzi, il prosciutto rimanente a cubetti, coprire e fare cuocere a fuoco molto moderato bagnando col vino. A fine cottura salare e con un cucchiaio sottile scartare il grasso che galleggia in superficie.
In una padella cuocere per 15 minuti i peperoni tagliati e liste strette in 4 cucchiai di olio di oliva e salarli. Lessare i maccheroni al dente e condirli con un poco di sugo della carne; quindi amalgamarvi i peperoni caldi. Servirli come primo piatto accompagnati dal parmigiano in formaggiera.
La carne va tagliata a fette sottili quando è fredda e riscaldata nel suo sugo rimasto, molto caldo; non farla bollire ma tenerla pochi istanti nel fondo caldo, altrimenti si annerisce e indurisce. Contornarla con le «Patate imbiondite» (v. a p. 781).

Vitella alla marsalese

Quel goccio di Marsala versato sopra una vitella in cottura conferisce un gusto di alta cucina.
Si chiamava Lilibeo il promontorio all'estremità Ovest della Sicilia. Vicino quella punta rocciosa vi era un Porto frequentato già prima dell'arrivo dei Fenici nel 7° secolo a. C.. Nel 350 a. C. divenne una delle più importanti sedi cartaginesi dell'isola. Quindi con i Romani fu base navale mediterranea. Nell' 830 arrivarono gli Arabi che la chiamarono Marsa Allah da cui ha preso il nome Marsala e divenne una fiorente città; il suo

Porto continuò ad essere importante scalo con le coste africane.
Nel 1773 fu l'inglese Giovanni Woodhouse a dare inizio alla industria del vino come il ben conosciuto Vino Marsala che dall'Ottocento è stato sempre gustato nei salotti italiani.

Per 6 porzioni: pezzo intero di “girello” di vitella g 800, funghi champignon puliti g 140, Marsala cl 6, lardo g 120, burro g 25, olio di oliva cl 3, sale
Tempo di cottura: 1 ora e 20 nel forno a 180°.

Procurarsi il taglio indicato e tenerlo in frigorifero a frollare 2-3 giorni se si vuole gustarne la carne tenera (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41). Scegliere un pezzo lungo e stretto. Fasciare la carne con fettine molto sottili di lardo (preferibile alla pancetta perché di gusto più delicato) e legarla con spago sottile. Mettere la carne così bardata in una teglia con 3 cucchiai di olio di oliva e farla cuocere in forno moderato girandola di tanto in tanto. A fine cottura salarla, versarvi in due riprese i 6 cucchiai di Marsala rigirandola ancora per 2-3 minuti; quindi posarla sopra un tagliere. In una padella cuocere scoperti nel burro indicato i funghi tagliati a pezzettini per 10-15 minuti. Farli asciugare al punto giusto; salarli e setacciarli.
Con un cucchiaio sottile togliere dal fondo di cottura della carne un poco del grasso che galleggia in superficie; aggiungere a questo sugo la passata di funghi e far dare un paio di bollori. Privare la carne, oramai raffreddata, dello spago e del lardo; tagliarla a fette sottili e sistemarle in un piatto da portata «a specchio».
Riscaldare la glassa preparata con i funghi e versarla sulle fette di carne. Contornare con il «Purè di patate» (v. a p. 176).

Vitellina per un piatto completo

Per 6 porzioni: pezzo intero di “girello” di vitella g 900, 2 cipolle medie, 1 carota, cognac cl 4, olio di oliva cl 6, sigarette di grano duro g 350, parmigiano grattugiato g 30, sale. Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

Procurarsi il taglio di una giovane vitella e tenerlo a frollare in frigorifero per 2-3 giorni (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41). Legarlo con spago sottile e rosolarlo delicatamente nei 6 cucchiai di olio di oliva per 3-4 minuti. Versarvi il cognac, coprirlo e farlo cuocere a fuoco moderato.
Aggiungervi la carota a fettine e le cipolle tagliate in 4 spicchi; queste danno umidità e non risulta necessario aggiungere acqua nella cottura. Contemporaneamente conferiscono un ottimo gusto al fondo di cottura e quando alla fine sono brunite e saporite rendono gradevole la pasta che condiscono. A metà cottura aprire i quarti di cipolla in modo che possano colorirsi insieme al sugo.
Quando la carne risulta cotta salarla e rigirarla per altri 3-4 minuti; quindi posarla sul tagliere. Privarla dello spago quando è fredda e tagliarla a fette sottili.
Con un cucchiaio privare il fondo di cottura del grasso di troppo che galleggia in

superficie, versarvi 2 cucchiai di acqua, far bollire.
Lessare al dente la pasta, condirla col parmigiano grattugiato e con metà del sugo di carne; amalgamarvi anche le fettine brunite di carota e di cipolla.
Nel rimanente condimento riscaldare le fette di carne senza farle bollire per non scurirle. Accompagnare la carne con il «Purè di spinaci» (v. a p. 177).

Vitella arrosto con le verdi biete

Per 6 porzioni: pezzo intero di "primo taglio" di vitella g 800, biete pulite g 140, salsicce g 60, olio di oliva e burro g 60, lardo g 60 (facoltativo), sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 20 nel forno a 180°.

Procurarsi il taglio di carne indicato (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41) e tenerlo 2-3 giorni in frigorifero a frollare. Il pezzo è largo e piatto, idoneo per praticare un taglio profondo nel centro, nel senso della lunghezza per poterne ottenere come una tasca da farcire. Infilare quindi un coltello a punta fino in fondo al pezzo di carne senza fuoriuscirne. Fare un taglio piuttosto largo e omogeneo per tutta la lunghezza della carne.
Preparare il ripieno lessando in pochissima acqua salata le biete solo per un minuto. Sgocciolarle premendole tra le mani per eliminarne l'acqua di troppo e tagliarle grossolanamente; quindi tritarle con un coltello. Metterle in una terrina e mescolarle alle salsicce spellate, amalgamando bene. Infilare questo composto nella tasca della carne preparata. Con ago e filo cucire lungo il lato aperto lasciando un poco di filo sospeso sia all'inizio che alla fine dei punti. Dopo la cottura la carne sarà facilmente liberata di questo filo; sarà sufficiente tirarlo delicatamente da uno dei due lati.
Per un gusto più saporito fasciare la carne con 2-3 fettine sottili di lardo e legarvele con uno spago sottile. Mettere la carne in una teglia con il condimento e infornarla; girarla di tanto in tanto durante la cottura. Quando risulta cotta salarla, tenerla in forno altri 2-3 minuti rigirandola e posarla sopra un tagliere. Scartare il lardo di cui è ricoperta, privarla dello spago e tagliarla a fette sottili quando si è raffreddata. Con un cucchiaio sottile privare il fondo cottura del grasso che galleggia, versarvi 2 cucchiai di acqua, far bollire e versare la glassa ottenuta sulle fette di carne in un piatto da portata. Contornare con le «Cipolline all'italiana» (v. a p. 801).

Vitellina in salsa tonnata

Questa e la successiva ricetta di vitella tonnata sono le classiche del rinomato Vitel tonné. Pertanto è opportuno considerare che piccoli ritocchi e lievi diversità di lavorazione rendono la vitella più o meno delicata e più o meno rispondente ai gusti personali: in questa ricetta la carne è più rosolata che nella seguente.

Per 12 porzioni pezzo intero di "girello" di vitellina kg 1, 2 gambi di sedano, 1 carota, 1 cipolla, vino bianco dl 2, olio di oliva cl 3, sale. Per la salsa: tonno sott'olio

sgocciolato g 400, maionese confezionata g 400, capperi salati g 70, 7 acciughe salate sott'olio, burro g 20. Per decorare: cetriolini e cipolline sott'aceto g 200.
Tempo di cottura: 1 ora per la vitellina.

Procurarsi il taglio indicato e farlo frollare nel frigorifero per 2-3 giorni (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41). Se la vitella è di animale giovane il girello risulta molto stretto e lungo e riescono molte fettine. Invece un girello largo richiederebbe una quantità maggiore per un risultato di molte fettine.
Legare la carne con spago sottile e metterla in una casseruola con la carota, la cipolla, il sedano a pezzi; versarvi 3 cucchiai di olio di oliva, un bicchiere di vino e uno di acqua. Coprire e fare cuocere rigirando di tanto in tanto la carne. Dopo il tempo di cottura indicato il fondo risulta asciutto e la carne cotta al punto giusto, lievemente rosea internamente. Salare e rigirare la carne perché si rosoli da tutti i lati senza che formi la crosta, come avviene per le carni arrostite. Si deve insaporire; quindi posarla sopra un tagliere; tagliarla a fette quando è fredda. Preparare la salsa tonnata tritando il tonno bene sgocciolato, i capperi lavati e le acciughe pulite e sgocciolate. Amalgamarli alla maionese. La salsa deve risultare densa, quindi se la maionese è troppa non usarla tutta. Aggiungervi i 20 grammi di burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima e distribuire una porzione di salsa su ciascuna fetta di carne, coprendola.
Sistemare le fette «a specchio» in un grande piatto da portata e servirle a temperatura ambiente, dopo averle fatte riposare alcune ore.

Vitellina genuina in salsa tonnata

In questa genuina preparazione del classico Vitel tonné , la carne cotta in brodo rende la pietanza delicata e la stessa risulta morbida.

Per 4 porzioni: pezzo intero di “girello” di vitellina g 500, 2 gambi di sedano, 1 grande carota, vino bianco dl 1, sale. Per la salsa: tonno sott'olio sgocciolato g 100, 2 acciughe sott'olio, capperi salati g 25, maionese confezionata g 70.
Tempo di cottura: 1 ora e 20.

Procurarsi la carne indicata e farla frollare (v. «Tagli del manzo e del vitello», a p. 41). Avvolgerla strettamente in una tela e fermare la tela con spago sottile. In una pentola piccola e alta mettere la carota e i gambi di sedano interi; versarvi mezzo bicchiere di vino e mezzo litro di acqua. Portare a bollore e immergervi la carne; se la pentola è stretta, mezzo litro di acqua è sufficiente a coprire la carne. Cuocere per il tempo indicato girando di tanto in tanto la carne. Salare, far dare qualche altro bollore e posare il girello sopra un tagliere. Quando risulta freddo privarlo dello spago e della tela e tagliarlo a fette non troppo sottili.
Tritare con un coltello il tonno sgocciolato, i capperi lavati e le acciughe sgocciolate. Mettere questi ingredienti in una terrina e amalgamarvi la maionese. Mescolare e cospargere le fette di carne di questa salsa. Sistemare in un piatto da portata e servire

dopo 2-3 ore dalla preparazione accompagnando con olive verdi e insalata verde.

Vitella Principessa

Portata elegante e abbastanza facile. (Un secondo contornato di tagliatelle).

Per 8 porzioni: pezzo intero di vitella dalla "punta di natica" kg 1.200, 1 cipolla grossa, 1 carota grossa, 1 gambo di sedano, cognac cl 6, olio di oliva e burro g 50, sale. Per il contorno: tagliatelle all'uovo g 250, peperoni rossi puliti g 400, parmigiano grattugiato g 30, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 3-4 minuti per rosolare, 1 ora e mezza per cuocere.

Procurarsi la carne indicata e farla frollare 2-3 giorni in frigorifero per gustarla tenera (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41). Legarla con spago sottile perché acquisti una bella forma arrotondata e rosolarla, in una casseruola, nell'olio e burro indicati.
Versarvi 5-6 cucchiai di cognac in due riprese, coprire e fare cuocere su fuoco moderato. Quando il cognac è evaporato del tutto e il fondo di cottura si è asciugato, unire nella casseruola la cipolla intera cercando in cottura di non farla aprire. Aggiungere la carota e il gambo di sedano interi e continuare la cottura con il coperchio e a fuoco moderato. Alla fine se la glassa è troppo liquida, scoprire e farla asciugare del tutto. Salare, rigirare la vitella perché si insaporisca e scartare la cipolla, il sedano e la carota. Posare la carne sopra un tagliere e quando risulta fredda, tagliarla a fette sottili. Se nel fondo di cottura vi è troppo grasso che galleggia, scartarne un poco con un cucchiaio sottile; versare 2 cucchiai di acqua e far bollire. Al momento di servire rimettere le fette di carne nel sugo per riscaldarle sul fuoco basso senza che bollano.
Tagliare i peperoni a strette liste e cuocerli in padella scoperta, con 40 grammi di burro, per 15 minuti rigirandoli. Salarli e amalgamarli alle tagliatelle lessate; spolverizzarvi il parmigiano. In un grande piatto da portata ovale sistemare le fette di carne; coprirle col loro fondo di cottura riscaldato.
Contornarle con le tagliatelle messe lungo il bordo dello stesso piatto.

Vitella brasata

Per 4 porzioni: pezzo intero di "girello" di vitellina g 550, pancetta coppata g 90, brodo di pollo dl 2, Marsala dl 1, 1 grossa carota, 1/2 cipolla, 2 gambi di sedano, olio di oliva cl 3, sale. Tempo di cottura: 1 ora e 20 .

Procurarsi il taglio di carne indicato e tenerlo in frigorifero 2-3 giorni a frollare (v. «Tagli del manzo e del vitello» a p. 41). Se la vitella è giovane offre un girello stretto e lungo e ne risultano fettine di carne bianche e delicate.
Fasciare la carne con fettine sottili di pancetta e legarla con spago sottile. Mettere in una piccola casseruola (proporzionata alla misura della carne) la cipolla, la carota e il

sedano tritati. Versarvi 3 cucchiai di olio di oliva, unire la carne. Coprire e farla cuocere con gli odori girandola. Quando il fondo di cottura si asciuga versarvi un bicchiere di brodo (o di acqua con una punta di dado da brodo di pollo) e continuare la cottura. Alla fine salare molto poco perché la pancetta è già salata e rosolare per 2-3 minuti la carne nel fondo di cottura oramai ristretto.
Posarla su un tagliere a raffreddare. Con un cucchiaio sottile togliere un poco del grasso che galleggia sul fondo di cottura, versarvi il Marsala e farlo evaporare. Privare la carne dello spago e della pancetta che va scartata. Tagliarla a fette sottili e unirla al fondo di cottura caldo; tenerla qualche attimo su fuoco moderato senza far bollire. Sistemare le fette in un piatto da portata coperte del loro sugo e accompagnarle con i «Piselli per contorno» serviti a parte (v. a p. 817).

Vitella brasata con tagliatelle

Per 4 porzioni: pezzo intero di "girello" di vitellina g 550, pancetta coppata g 90, brodo di pollo dl 2, 1 grossa carota, 1/2 cipolla, 2 gambi di sedano, olio di oliva cl 3, pomodori pelati g 100, burro g 20, tagliatelle all'uovo g 250, parmigiano grattugiato g 40, sale. Tempo di cottura: 1 ora e 20.

Preparare questa carne come indicato nella ricetta precedente, «Vitella brasata». Unica differenza sta nell'usare i pomodori pelati invece del Marsala e questo sugo condisce egregiamente anche le tagliatelle. Quando la carne risulta cotta, salarla un poco e posarla sopra un tagliere. In un tegamino a parte mettere i pomodori pelati con 20 grammi di burro, poco sale e cuocere su fuoco moderato per 6-7 minuti. Mettere questa salsetta nel fondo di cottura della carne e farvela cuocere un paio di minuti.
Lessare le tagliatelle, condirle con il parmigiano grattugiato e con 2/3 del fondo di cottura e servirle come primo piatto. Nel fondo rimasto versare 2 cucchiai di acqua, far bollire e versare sulle fettine di carne per un secondo piatto che va contornato con un caldo «Purè di patate» (v. a p. 176).

Panorama da Frigento (Av) con vista di diversi paesi sottostanti.

Maiale

Maiale a polpette della Mucca Pazza

Nel Duemila il morbo della "Mucca pazza " ci invitò a cucinare polpette e polpettoni di vari animali e non di mucca perché la poverina... era impazzita. (Vedine spiegazioni dettagliate nella ricetta "Risotto di Milano"alla pagina 337).
Questa versione di polpa di maiale unita a quella di tacchino rende saporite le polpette che comunque richiedono di essere bagnate da una salsetta.
Le patate, imbiondite nell'umore delle carni, risultano particolari,

Per 4 porzioni: polpa di maiale e di tacchino macinata g 250, mollica di pane raffermo g 40, 2 uova, parmigiano grattugiato g 20, olio di oliva dl 1, patate sbucciate g 300, sale. Per la salsa: 3 cipolline novelle, vino bianco dl 1, olio di oliva cl 2.
Tempo di cottura: 8 minuti ogni 5 polpette, 12 minuti per la salsa.

Con la polpa macinata di maiale e tacchino, la mollica ammollata, le uova, il parmigiano e il sale necessario preparare 12 polpette (la persona non pratica può vederne la spiegazione nella ricetta «Polpette arrosto» a p. 520).
Schiacciarle lievemente fino a ottenere un diametro di 6 centimetri. Su fuoco medio, in una padella contenente mezzo bicchiere di olio di oliva, friggerle senza farle asciugare troppo. Preparare una salsetta nel modo seguente : in una padellina cuocere la cipolla affettata molto sottile in due cucchiai di acqua. Quando l'acqua si asciuga versarvi due cucchiai di olio di oliva e farla imbiondire. Quindi a goccia a goccia aggiungere il vino. Man mano che il vino evapora la cipolla brunisce sempre più; versare quindi altro vino fino a esaurire la quantità richiesta e a rendere bruna la cipolla. Alla fine la salsetta deve risultare morbida, con le cipolle non secche.
Disporre le polpette ancora calde in un piatto da portata e versare un poco di salsetta di cipolle su ciascuna polpetta, scartando l'olio che galleggia.
Nel condimento rimasto nella padella in cui si sono fritte le polpette, friggere per 5 minuti le patate tagliate a fette e disposte in un solo strato, su fuoco vivace.
Non risultano croccanti ma saporite.

Maiale a polpette

Come detto appresso, in «Maiale e tacchino a polpettone all'uso napoletano», la preparazione di polpette con carne di maiale richiede alcuni accorgimenti che le rendono saporite. Il pane raffermo non deve essere poco per non far prevalere il

gusto del maiale e nell'impasto non devono mancare altri sapori, come il prosciutto, il formaggio e carni diverse. Contrariamente alle polpette preparate con carne di manzo, queste di maiale richiedono carne magra, non grassa.

Per 4 porzioni: polpa magra di maiale g 250, mollica di pane raffermo g 40, 1 uovo, provolone piccante grattugiato g 15, salame rustico g 50, olio di oliva cl 6, patate g 600, sale. Tempo di cottura: 14 minuti ogni 12 polpette.

Fare un impasto con la carne macinata, il provolone grattugiato, l'uovo, il pane ammollato e strizzato e il sale necessario e formare 12 polpette di media grandezza (per la persona non pratica, v. «Polpette arrosto» a p. 520).
Mettere dentro ciascuna polpetta del salame a pezzetti sottili e lasciarle rotonde, a forma di palla. Friggerle tutte insieme a fuoco medio in 6 cucchiai di olio di oliva, riempiendo la padella in un solo strato. Girarle dopo 7-8 minuti di cottura.
Devono risultare brune ma morbide internamente; il che avviene perché cuociono tutte insieme. Disporle nel piatto da portata, e nell'olio di frittura delle polpette friggere le patate tagliate a grossi fiammiferi. Anche le patate, cuocendo tutte insieme nell'olio fumante, non risultano troppo croccanti ma saporite. Servire caldo.

Maiale e tacchino a polpettone all'uso napoletano

Come già detto, nel 2000 e nel 2001 la nostra mucca ci ha invitati a cucinare carni di maiale, di tacchino e di altri animali a causa della malattia dì cui si era infettata. Nelle famiglie iniziò l'uso di preparare polpette e polpettoni con carni non bovine. Ma, se la polpa del bovino macinato da sola conferisce un ottimo sapore alle polpette, le altri carni richiedono specifici accorgimenti per risultare saporite. L'impasto con carne di maiale lega con un sugo delicato. Quello con carne di tacchino vuole una salsa saporita. L'impasto di maiale unito a quello del tacchino e' saporito e lega con un sugo di pomodoro fresco, come in questo polpettone.

Per 6 porzioni: polpa di maiale macinata g 220, polpa di tacchino macinata g 280, mollica di pane raffermo g 70, 3 uova, pecorino grattugiato g 30, 4 sottilette, olio di oliva cl 6. Per la salsa: pomodori pelati g 440, 1 spicchio di aglio, zucchero g 7, burro g 20, sale. Tempo di cottura: 35 minuti per il polpettone, 15 minuti per la salsa.

Con la polpa macinata, il pecorino grattugiato, le uova, la mollica ammollata e strizzata, il sale necessario, formare un grosso polpettone; per la persona non pratica dell'impasto vederne le indicazioni in «Polpette arrosto» a p. 520.
Fare un incavo lungo tutta la lunghezza del polpettone e riempirlo di sottilette tagliate a listarelle; richiudere bene e friggerlo in una padella contenente 6 cucchiai di olio di oliva caldo. Mettere la padella su una piccola fiammella e fare cuocere il polpettone prima sul suo lato sinistro, poi sul centro e poi sul lato destro; il tutto va fatto spostando la padella sul fuoco ogni 3 minuti. Girare quindi il polpettone con due

forchette e cuocere in uguale modo su un altro lato. Girarlo ancora per il terzo lato e infine per il quarto. Con questo sistema tutte le parti interne e esterne cuociono bene.
Preparare la salsetta unendo gli ingredienti indicati in un pentolino con coperchio, dopo averli salati. Alla fine della cottura aggiungere un cucchiaino raso di zucchero.
Quando il polpettone ha terminato la sua cottura, disporlo in un piatto da portata scartando il grasso in cui ha fritto. Versare sul polpettone caldo la salsa calda e servirlo con un contorno di «Broccoli rosolati alla napoletana» (v. a p. 791).

Maiale a granatine arrosto

Per 4 porzioni: polpa di maiale macinata g 320, polpa di pomodori pelati g 100, parmigiano grattugiato g 30, farina g 150, olio di oliva dl 1 ,sale.
Tempo di cottura: 8 minuti ogni 4 granatine.

In una terrina unire la polpa di maiale e quella di pomodoro, scartando tutto il liquido del pomodoro. Aggiungere il parmigiano e il sale e impastare con le dita.
Formare 8 granatine ovali e piatte; infarinarle un paio di volte. Cuocerle in padella con 4-5 cucchiai di olio di oliva per volta, a fuoco medio, girandole durante il tempo di cottura indicato. Affinché insaporiscano devono brunire lievemente.
Servirle calde con i «Finocchi col porro» (v. a p. 805).

Maiale a costolette arrosto

Il maiale cucinato arrosto risulta poco grasso e comunque saporito. Non può cuocere però come la bistecca del bovino, su fiamma vivace, perché il maiale cotto al sangue non è saporito; deve quindi avere modo di cuocere anche internamente.

Per 4 porzioni: 4 “costolette” di maiale con osso o senza, olio di oliva cl 1, sale.
Tempo di cottura: 6 minuti ogni 2 costolette spesse.

Tenere in frigorifero a frollare per 2-3 giorni le costolette (v. «Tagli del maiale» a p. 45). Intaccarne in un paio di punti la pellicina che le circonda e ungerle bene di olio di oliva da un solo lato. Riscaldare la graticola e porvi sopra due costolette col lato unto a contatto della graticola. Non smuoverle per 3 minuti tenendole su fuoco medio, così risultano marcate delle righe scure della graticola.
Con una paletta scostarle e quindi girarle perché cuociano da ambo i lati. Quando vengono girate la graticola è già unta di olio e non richiede altro grasso.
Mettere le due costolette su un piatto da portata, salarle e ripetere uguale operazione con le altre 2 fette di carne. Accompagnarle con insalata verde.

Maiale a costolette in padella

Sembrerebbe un paradosso, eppure le costolette di maiale cucinate con un poco di

strutto risultano delicate come quelle di vitellina.
Evidentemente al maiale giova la cottura nel suo stesso grasso!

Per 4 porzioni: 4 “costolette” di maiale con osso g 600, strutto g 40, sale.
Tempo di cottura: 3 minuti ogni 2 costolette sottili.

Procurarsi le costolette con un poco di osso perché risultino più saporite e farle frollare per 2-3 giorni (v. «Tagli del maiale» a p. 45). Ungerle di strutto da un solo lato e cuocerne due per volta su fuoco medio in una padella già calda. Girarle dopo un minuto e mezzo di cottura perché cuociano da ambo i lati. Salarle quando sono nel piatto. Terminata la cottura della carne, saltare nella padella dei broccoletti lessati e usarli come contorno delle costolette.

Maiale a costolette in bianco

Per 4 porzioni: 4 “costolette” di maiale senz'osso, latte cl 8 , 1 limone, burro e olio di oliva g 30, sale.
Tempo di cottura: 5 minuti ogni 2 costolette.

Fare frollare le costolette se si desidera mangiare una carne tenera (v. «Tagli del maiale» a p. 45). Procurarsele non troppo spesse.
Cuocerle due per volta in padella col condimento indicato su fuoco medio. Trasferirle in un piatto da portata e salarle.
Nel fondo di cottura rimasto in padella versare 8 cucchiai di latte e farlo bollire un paio di minuti. Allontanare dal fuoco, versarvi 3 cucchiai di succo di limone e cospargere con l'intingolo ottenuto le costolette.
Accompagnare con le «Biete al burro» (v. a p. 811).

Maiale a costolette alla pizzaiola

Per 4 porzioni: 4 “costolette” di maiale senz'osso, pomidorini g 240, 1 spicchio di aglio, origano q. b., olio di oliva cl 3, sale
Tempo di cottura: 5 minuti ogni 2 costolette.

Procurarsi 4 costolette di maiale non troppo spesse e farle frollare in frigorifero per 2-3 giorni (v. «Tagli del maiale» a p. 45). In una padella cuocere i pomidorini spezzettati con 3 cucchiai di olio di oliva, l'aglio tritato e il sale per 4-5 minuti.
In metà della salsetta ottenuta mettere due costolette e farle cuocere su fuoco medio, dai due lati, salando.
Allontanare dal fuoco, spolverizzarvi un poco di origano e ripetere la stessa cottura con le altre due costolette.
Accompagnarle con le «Patatine al burro» (v. a p. 781), e servirle.

Maiale a costolette con le mele

Maiale a costolette con le mele.

Le mele conferiscono col loro umore quel gusto lievemente agrodolce di un tempo.

Per 4 porzioni: 4 “costolette” di maiale senz'osso g 400, 3 mele rosse invernali, burro g 40, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 6 minuti ogni 2 costolette.

Fare frollare le costolette per 2-3 giorni (v. «Tagli del maiale» a p. 45). Cucinarle due per volta su fuoco medio in una padella con metà del burro e olio. Quando risultano brunite passarle nel piatto e salarle.
Nella padella col fondo di cottura della carne mettere le mele sbucciate e tagliate a fette; rosolarle dai due lati. Non salarle e sistemarle a fianco delle costolette.

Maiale a costolette di Silvana

Per 4 porzioni: 4 “costolette” di maiale con osso (ognuna di g 150), farina g 60,
vino bianco dl 1, 4 foglie di salvia, 1 rametto di rosmarino, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti nel forno a 180°.

Tenere 2-3 giorni le costolette in frigorifero a frollare se si gradisce gustare una carne tenera (v. «Tagli del maiale», a p. 45). Infarinarle e rosolarle due per volta su fiamma media nell'olio indicato. Nella padella tenerle solo un minuto girandole sui due lati.
In una teglia da forno, che le contenga disposte in un solo strato, versare mezzo bicchiere di un vino abboccato e 4 cucchiai di acqua.
Aggiungervi gli odori, il fondo di cottura delle costolette e le 4 fette di carne. Salare e mettere in forno quando questo raggiunge una forte temperatura.

Misurare il tempo di cottura da quando i liquidi nella teglia mostrano bollicine di cottura. Le costolette devono risultare bene asciutte e brunite sul lato a contatto della teglia. Servirle coperte dei loro odori e contornate di «Purè di spinaci» (v. a p. 177).

Maiale a costolette di Torino

La cottura classica delle costolette di maiale è in padella, oppure arrosto o alla brace. E' il contorno che le rende particolari, proprie di questa o di quella regione.
E così è per queste costolette: hanno il contorno caratteristico in uso a Torino.
La "Augusta Taurinorum" del periodo Imperiale mostra il suo volto nella storia patria dei suoi monumenti e dei suoi Palazzi ; in essi riecheggia il passato di una Unità regale, come detto in "Risotto di Torino" a p. 338.
Il monumento di Emanuele Filiberto di Savoia eretto da Carlo Alberto nel 1838, raffigura il Duca reduce della battaglia di S. Quintino del 1557 e ricorda il valoroso Principe che rese Torino Capitale. Il monumento di Pietro Micca mostra il soldato che salvò la città dall'assalto dei Francesi la notte del 29 Agosto 1706. Il monumento di Carlo Alberto, quello dell'alfiere dell'Esercito sardo del 1859 alla vigilia della seconda campagna per l'Indipendenza sono capolavori. Il monumento eretto da Umberto I in onore del Primo Re d'Italia è nel Corso Vittorio Emanuele II. Il monumento del Duca Amedeo d'Aosta lo rappresenta nella giornata di Custoza (1866); alla base vi è l'altorilievo che illustra l'epopea di casa Savoia, da Umberto Biancamano (II secolo) a Vittorio Emanuele II (XIX secolo).
Dei grandiosi Palazzi il Palazzo Madama fu così chiamato perché dimora di due Madame Reali (M. Cristina di Francia vedova di Vittorio Amedeo I e Maria Giovanna di Savoia). Il Palazzo Reale iniziato nel 1646 fu dimora dei Savoia; nella biblioteca del Palazzo, costituita da Carlo Alberto, si conserva una raccolta piemontese di eccezionale valore, come i disegni di Leonardo Da Vinci.
Il Palazzo Carignano appartenne al ramo Carignano dei Savoia; l'aula del Parlamento, sede della proclamazione del Regno d'Italia, oggi conserva il Museo Nazionale e del Risorgimento con cimeli del glorioso periodo di Garibaldi, Mazzini, Cavour, Vittorio Emanuele II.....

Per 4 porzioni: 4 "costolette" di maiale g 540, olio di oliva cl 4, sale. Per il risotto di Torino: riso superfino g 300, 1/2 cipolla, pomodori pelati g 180, brodo di carne delicato L. ½, 1 spicchio di aglio, burro g 20, olio di oliva cl 1.
Tempo di cottura: 6 minuti ogni 2 costolette, 13 minuti per il risotto.

Procurarsi le costolette contornate del loro grasso e tenerle un paio di giorni in frigorifero a frollare. Cucinare il «Risotto di Torino» come indica la ricetta a p. 338. In una padella cuocere, in olio di oliva caldo, due costolette per volta, su fuoco medio e renderle brunite.
Disporle in un piatto da portata, salarle e contornarle col risotto caldo.

Maiale a fette alla scaloppina

Un tempo di cottura maggiore e uno spessore più sottile della fetta di carne, e la scaloppina del maiale riesce gustosa come quella del bovino.

Per 4 porzioni: 4 fette di "prosciutto" di maiale g 350, 1 cipolla, farina g 100, Marsala secco cl 2, burro e olio di oliva g 60, sale.
Tempo di cottura: 6 minuti ogni 2 fette.

Procurarsi fettine sottili di maiale consultando «Tagli del maiale» a p. 45, e farle frollare 2-3 giorni nel frigorifero se si desidera gustare una carne tenera.
Privarle della pellicina che le circonda e infarinarle dai due lati.
Affettare sottilmente la cipolla e cuocerla in padella con 2-3 cucchiai di acqua. Quando questa si asciuga versarvi il condimento indicato e farla lievemente imbiondire. In metà della cipolla e metà del grasso cuocere due fette di maiale, dai due lati, su fuoco moderato, salandole. Ripetere uguale cottura con le altre due fette e il rimanente condimento. Rimettere tutta la carne in padella, versarvi due cucchiai di Marsala e girarvi le fette dai due lati per mezzo minuto di cottura. Servire le scaloppine coperte della cipolla e accompagnate da «Biete al burro» (v. a p. 811).

Maiale a fette con fagioli

E un piatto completo che può risolvere una colazione. È casereccio ma genuino, i fagioli risultano buonissimi, la carne come se fosse cotta in umido ma gustosa.

Per 4 porzioni: 4 fette di "prosciutto" di maiale g 450, fagioli con l'occhio g 150, porro g 40, lardo g 40, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 1 ora per i fagioli teneri, 12 minuti nel forno a 180°.

Procurarsi le fette di maiale un poco spesse; privarle della pellicina che le circonda e dividere ogni fetta in due parti. Mantenere queste 8 mezze fettine in frigorifero per 2-3 giorni a frollare (v. «Tagli del maiale» a p. 45).
Cuocere i fagioli in 1 litro e 1/2 di acqua; se si preferisce usare i fagioli cotti in barattolo, privarli del liquido. Tagliare il porro a piccolissimi pezzetti e rosolarlo in una padella, nell'olio di oliva unito al lardo sciolto (v. «Lardo» a p. 90). Aggiungervi le mezze fette di maiale e rigirarvele soltanto per un minuto sui due lati, salando. Quindi sistemarle col condimento e il porro in una teglia da forno; coprire con i fagioli cotti, salati e sgocciolati. Coprire la teglia e metterla in forno già molto caldo; misurare il tempo di cottura da quando appaiono bollicine sul fondo della teglia.
Dopo 6-7 minuti di cottura girare il tutto perché i fagioli si insaporiscano nel sugo di maiale ma mantenere sempre la carne a contatto del tegame.
L'umore del porro e della carne conservano la pietanza umida. Attendere che si asciughi, quindi servire le fette di carne contornate dai fagioli.

Maiale a fette con peperoni

Insaporite dai peperoni, le fettine di maiale risultano molto gustose.

Per 4 porzioni: 4 fette di “prosciutto” di maiale g 350, peperoni puliti g 400 , burro g 30, olio di oliva cl 4, ½ bustina di zafferano, sale.
Tempo di cottura: 5 minuti ogni 4 mezze fettine, 14 minuti per i peperoni.

Procurarsi 4 belle fette di maiale un poco spesse, privarle della pellicina che le circonda e dividerle in 8 mezze fette (v. «Tagli del maiale» a p. 45). Farle frollare in frigorifero per 2-3 giorni. In una larga padella con 4 cucchiai di olio di oliva cuocere i peperoni a liste sottili rigirandoli e salandoli. In altra padella più piccola cuocere in due riprese le 8 mezze fettine di maiale con il burro. Girarle da ambo i lati, renderle brunite, salarle e disporle in piatto da portata con i peperoni cotti e sgocciolati del sugo. Versare questo sugo di cottura dei peperoni nella padella in cui ha cotto la carne; aggiungervi lo zafferano sciolto in un cucchiaio di acqua, far dare un bollore e versare questo saporito sughetto su ciascuna fettina di carne. Servire caldo.

Maiale a fette al ragù

Un sughetto particolare versato sulla carne già arrostita conferisce alla portata più raffinatezza di quando la carne viene cotta nel sughetto stesso.

Per 4 porzioni: 4 fette di “prosciutto” di maiale g 400, pomodori pelati g 200, 1 cipolla, vino rosso cl 4, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti ogni 2 fette.

Procurarsi 4 belle fette di maiale del taglio consigliato (v. «Tagli del maiale» a p. 45). Dopo averle fatte frollare per 2-3 giorni, cuocerle in una padella, due per volta, in 2 cucchiai di olio di oliva, a fuoco medio. Girarle sui due lati e renderle brunite; salarle e passarle nel piatto da portata. A parte si sarà preparata prima una salsetta nel modo seguente: in un cucchiaio di olio di oliva e due di acqua cuocere la cipolla affettata sottilmente. Quando imbiondisce versarvi 4 cucchiai di vino rosso e farlo evaporare. Aggiungere i pomodori pelati e cuocere a fuoco moderato per 15 minuti, salando.
Dopo che le fette di carne sono state tolte dalla padella, versare questa salsetta nel fondo di cottura della carne; aggiungervi un cucchiaio di acqua e far bollire moderatamente un paio di minuti. Versare un poco di questo sugo su ciascuna fetta di carne e servire accompagnando con le «Patate imbiondite» (v. a p. 781).

Maiale a cotoletta

E una saporita, alta, soffice cotoletta di carne di maiale.

Per 4 porzioni: 4 “costolette” di maiale senz'osso g 450, 1 uovo, pane grattugiato g 100, 2 limoni, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 5 minuti ogni 2 fette.

Fare frollare le costolette in frigorifero per 2-3 giorni per avere una carne tenera (v. «Tagli del maiale» a p. 45). Privarle della pellicina che le circonda, passarle nell'uovo sbattuto con sale e impanarle facendo bene aderire il pane sui due lati della fetta.
Friggerle due per volta, in olio caldo, a fuoco medio, girandole dopo 3 minuti perché imbiondiscano da ambo i lati.
Servirle calde accompagnate da spicchi di limone e insalata verde.

Maiale a cotoletta alla viennese

Da gustare anche a temperatura ambiente.

Per 4 porzioni: 4 “costolette” di maiale senz'osso g 450, 1 uovo, pane grattugiato g 100, capperi salati g 30, 2 alici salate sott' olio, burro e olio di oliva g 80, sale.
Tempo di cottura: 5 minuti ogni 2 fette.

Preparare e cuocere in 50 grammi di olio e burro le cotolette come è indicato nella ricetta precedente «Maiale a cotoletta». In un tegamino mettere 30 grammi di burro con i capperi lavati e tritati. Far dare un solo bollore quindi aggiungervi le alici pulite e tritate fini; mescolare bene con un cucchiaio di legno lontano dal fuoco fino a ottenere una crema.
Sistemare una noce di questa pastetta su ciascuna cotoletta e disporle in piatto da portata contornate di «Carote a fiammifero» (v. a p. 803).

Maiale a portafoglio

Saporita fetta di maiale con ripieno di bieta.

Per 4 porzioni: 4 fettine di “prosciutto” di maiale g 550, biete pulite g 200, farina g 50, 2 uova, pane grattugiato g 70, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti ogni 2 fette.

Preparare 8 mezze fettine di maiale rettangolari e uguali tra loro e tenerle in frigorifero a frollare per 2-3 giorni per gustare una carne tenera (v. «Tagli del maiale» a p. 45). Lessare le biete, strizzarle per privarle dell'acqua e disporne un poco su ciascuna fettina di carne lasciando liberi i bordi. Ripiegare le fette in due lungo il lato più stretto e chiuderle con due stecchini di legno ai lati.
Infarinarle, passarle nell'uovo sbattuto con un poco di sale e impanarle.
Friggerne 2 per volta, in 6 cucchiai di olio di oliva, su fuoco medio, girandole sui due

lati durante il tempo di cottura indicato.
Servirle calde accompagnate da insalata verde.

Maiale a involtini con cicoria

La carne dopo una cottura delicata è accompagnata da una verdura insaporita nella sua glassa.

Per 4 porzioni: 4 fette di "prosciutto" di maiale g 350, prosciutto crudo g 50, pomodori pelati g 150, porro g 50, cicoria pulita g 400, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 2-3 minuti per rosolare, 1 ora e mezza per cuocere.

Procurarsi 4 fette di carne rettangolari non troppo sottili né troppo lunghe perché possano avvolgersi una sola volta su se stesse per formare gli involtini (v. «Tagli del maiale» a p. 45).
Farle frollare 2-3 giorni in frigorifero per renderle tenere.
Mettere su ciascuna fettina pezzettini di prosciutto crudo molto sottili e avvolgerle su se stesse. Legarle tutte con spago sottile. In una piccola pentola versare 3 cucchiai di olio di oliva e imbiondirvi il porro a pezzettini. Rigirarvi gli involtini quindi versarvi 4-5 cucchiai di acqua bollente; coprire e cuocere a fuoco moderato. Dopo 50 minuti di cottura aggiungere i pomodori pelati e scaldati a parte e fare finire di cuocere la carne. Salarla. Togliere dalla pentola gli involtini e slegarli.
Nel fondo di cottura rimasto nella pentola mettere la cicoria lessata a parte e tagliata grossolanamente e farla insaporire per 3 minuti.
Servire gli involtini contornati della saporosa cicoria.

Maiale a spezzatino con rigatoni

Per 6 porzioni: polpa del "prosciutto" di maiale g 750, pomodori maturi pelati kg 1.500, vino rosso cl 8, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, rigatoni g 450, pecorino grattugiato g 40, sale.
Tempo di cottura: 2-3 minuti per rosolare, 1 ora e mezza per cuocere.

E' facile pelare i pomodori senza immergerli in acqua bollente. Procurarsi il taglio di carne indicato e farlo frollare per 2-3 giorni nel frigorifero perché risulti tenero (v. «Tagli del maiale» a p. 45). Tagliarlo lungo le sue venature, in 18 pezzetti.
Rosolarli in una casseruola media in 5 cucchiai di olio di oliva; versarvi 8 cucchiai di vino rosso e farlo un poco evaporare. Coprire e cuocere a fuoco moderato; dopo una ventina di minuti aggiungere i pomodori maturi spezzettati e scaldati a parte, e continuarne la lenta cottura con lo spicchio di aglio tritato.
Salare alla fine, rigirare la carne per altri 3-4 minuti nella casseruola, quindi passarla in un piatto. Lessare i rigatoni e condirli con 2/3 del sugo della carne e con il pecorino e servirli per primo piatto.

Lo spezzatino va servito per secondo piatto coperto del sugo rimanente e contornato di patate lesse sbucciate, intere e non condite.

Maiale a spezzatino alla Genovese

Ottimo il gusto del maiale in questa preparazione che non è di Genova come si potrebbe pensare, ma di Napoli, come è spiegato nella ricetta «Arista alla Genovese» alla pagina 595. Questa carne richiede un contorno di «sigarette» perché il suo fondo di cottura è nato per condire egregiamente la pasta di grano duro.

Per 4 porzioni: polpa di “filetto” di maiale g 400, 2 cipolle grandi, 2 cuori di sedano, vino bianco cl 3, olio di oliva cl 4, sigarette g 200, parmigiano grattugiato g 40, sale. Tempo di cottura: 10 minuti per rosolare, 40 minuti per cuocere.

Procurarsi la carne indicata e farla frollare un paio di giorni in frigorifero (anche il filetto è bene farlo frollare perché non risulti filamentoso). V. «Tagli del maiale» a p. 45. In una casseruola mettere le cipolle tagliate a fette sottili in mezzo bicchiere di acqua e farle cuocere fino a quando l'acqua si asciuga; versare quindi 4 cucchiai di olio di oliva, aggiungervi il sedano a pezzettini e fare rosolare a fuoco moderato rigirando. Tagliare la carne in 16 pezzetti e rosolarli nell'intingolo un paio di minuti facendo attenzione a non rendere troppo asciutto il filetto.
Versare il vino, coprire, cuocere a fuoco moderato. Alla fine della cottura salare. Lessare la pasta al dente e condirla con metà del sugo. Spolverizzarvi il parmigiano e rigirarla. In un piatto ovale da portata sistemare i bocconcini di filetto coperti della salsa rimasta e contornarli con le sigarette preparate e aggiustate lungo un lato della carne. Un secondo contorno rustico di broccoli lessati e rosolati in olio e aglio può venire servito a parte per completare.

Maiale bollito

Il maiale bollito è molto delicato; eccellente con un buon contorno.

Per 6 porzioni: pezzo intero di ”lombata” di maiale disossata g 750, porro g 50, 2 gambi di sedano, 2 pomodori maturi, fagiolini freschi (o in scatola) g 550, burro g 70, sale. Tempo di cottura: 1 ora e 20.

Procurarsi la carne indicata (v. «Tagli del maiale» a p. 45) e farla frollare in frigorifero per 2-3 giorni. Legarla strettamente, metterla in una casseruola e versarvi 2 litri di acqua. Aggiungervi il porro, il sedano e i pomodori a pezzi; salare, coprire e fare cuocere a fiamma moderata.
Al bollore schiumare. Posare la carne cotta sopra un tagliere e slegarla. Lessare i fagiolini in acqua salata. Se sono in scatola dar loro soltanto un bollore in pochissima acqua salata. Sgocciolarli e ripassarli nel burro in una padella, coperti, per 4 minuti.

Tagliare il maiale raffreddato a fette sottili e porle «a specchio» in un piatto da portata. Distribuirvi sopra i fagiolini caldi con il loro fondo di cottura e servire.

Maiale a rotolo farcito

Un'idea per una bella presentazione di maiale al forno ripieno della sua stessa sostanza e del suo sapore.

Per 8 porzioni: pezzo intero di "àrista" di maiale g 800, polpa di maiale macinata g 180, lardo macinato g 60, 1 uovo, whisky cl 4, 1 rametto di rosmarino, olio di oliva cl 4, sale e pepe.
Tempo di cottura: 1 ora e 20 nel forno a 180°.

Procurarsi il taglio indicato e tenerlo in frigorifero a frollare per 2-3 giorni (v. «Tagli del maiale» a p. 45). Con un coltello aprirlo in modo da ottenere una grossa fetta alta 3 centimetri e larga 15x24 centimetri.
Preparare il ripieno unendo in una terrina il lardo macinato, la polpa di maiale macinata, un uovo, il sale con un poco di pepe e una decina di foglioline di rosmarino. Amalgamare bene e distribuire questo impasto sulla fetta di carne. Arrotolarla dal lato più stretto e legare il rotolo ottenuto con spago sottile. Per non fare fuoruscire il ripieno in cottura legare sia nel senso della larghezza che in quello della lunghezza.
Mettere la carne in una teglia con 4 cucchiai di olio di oliva e cuocerla in forno rigirandola di tanto in tanto. Alla fine della cottura salarla e bagnarla con 4 cucchiai di whisky. Tenere in forno ancora qualche altro minuto quindi passare il maiale su un tagliere. Quando risulta freddo slegarlo, tagliarlo a fette non troppo sottili e disporre le fette «a specchio» in un piatto da portata.
Con un cucchiaio sottile privare il fondo di cottura del grasso, versarvi 2 cucchiai di acqua, far bollire e versare questa glassa sulle belle fette bianche nel piatto.
Contornare con i «Finocchi rosolati» (v. a p. 805).

Maiale in agrodolce

Per 6 porzioni: pezzo intero di "àrista" di maiale disossata g 750, 6 fette di ananas, succo di ananas cl 6, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 15 nel forno a 140°.

Procurarsi il pezzo intero di àrista disossato e tenerlo in frigorifero un paio di giorni a frollare (v. «Tagli del maiale» a p. 45). Legarlo strettamente con spago sottile e farlo cuocere in forno in 4 cucchiai di olio di oliva per una trentina di minuti.
Procurarsi una scatola di ananas in puro succo, senza aggiunta di zucchero, e versare 4 cucchiai del succo riscaldato nella teglia con la carne che va cuocendo. Trenta minuti prima della fine della cottura della carne porre nella teglia 6 fette di ananas e

farle cuocere col maiale girandole dopo una quindicina di minuti perché bruniscano da ambo i lati. Non tenere in forno le fette di ananas oltre i 30 minuti altrimenti si scuriscono troppo rendendo amaro il fondo di cottura. Quando la carne risulta cotta salarla, rigirarla un paio di minuti in forno quindi metterla sopra un tagliere.
Versare nel fondo di cottura altri 2 cucchiai di succo di ananas, far bollire e prontamente versare questa glassa in salsiera, prima che il succo della frutta si asciughi al calore della teglia.
Privare la carne dello spago, tagliarla a fette sottili e servirla accompagnata dalla glassa in salsiera e contornata dalle «Cipolline all'italiana» (v. a p. 801).

Prosciutto di maiale al forno

È un ragù di maiale che dà un gusto squisito sia alla carne che alla pasta che condisce. Il fondo di cottura di questa preparazione può venire usato sopra le fette di carne per insaporirle oppure per condire un primo piatto, come gli «Gnocchi di patate alla piemontese» alla p. 364. In questo caso le fette di carne risultano ottime e digeribili servite senza il loro sugo ma coperte di una verdura rosolata e calda,

Per 4 porzioni: pezzo intero del"prosciutto" di maiale g 600, pomodori maturi g 250, prosciutto crudo g 50, 1 cipollina, 1 carota g 50, porro g 25, 1 gambo di sedano, vino rosso dl 1, olio di oliva (o strutto) g 50, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza nel forno a 150°.

Procurarsi il taglio indicato lungo e stretto e tenerlo in frigorifero a frollare 2-3 giorni per poter gustare una carne tenera (v. «Tagli del maiale» a p. 45). Avvolgere intorno alla carne le fette di prosciutto crudo e legarvele con spago sottile. Infornare il maiale in una teglia con 40 grammi del condimento indicato e farlo rosolare girandolo sui 4 lati. Dopo 7-8 minuti aggiungervi la carota, la cipolla, il sedano e il porro puliti e interi e cuocere alla temperatura indicata. Versare mezzo bicchiere di buon vino rosso e continuare la cottura.
Cuocere i pomodori a pezzetti in un tegame a parte con un cucchiaio di olio di oliva e poco sale per una ventina di minuti. Setacciarli nel tritaverdure e metterli nella teglia con la carne che va cuocendo. Aggiungere questi pomodori quando il fondo cottura della carne risulta asciutto, 30-40 minuti prima della fine della cottura.
Quando infine la carne risulta tenera e il fondo di cottura asciutto del tutto, salare, tenere ancora un paio di minuti nel forno quindi mettere il maiale sopra un tagliere. Attendere che si raffreddi quindi slegarlo, scartare il prosciutto e tagliarlo a fette.
Scartare gli odori dal fondo cottura; con un cucchiaio sottile eliminare il grasso che galleggia, versare due cucchiai di acqua, far dare un bollore.
Con una paletta di legno recuperare l'umore della carne attaccato alla teglia e usare questo sugo oramai divenuto bruno per condire le fette di carne che vanno accompagnate con le «Patatine al burro» (v. a p. 781).
Se invece il sugo di carne viene usato per condire un primo piatto, le fette del maiale

vanno coperte con le «Biete insaporite» (v. a p. 811).

Prosciutto di maiale glassato con bucatini

Per 4 porzioni: pezzo intero del "prosciutto" di maiale g 600, 1 carota, 1 cipolla, 2 gambi di sedano, zucchine g 100, vino bianco cl 3, olio di oliva cl 8, bucatini g 280, parmigiano grattugiato g 30, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

Acquistare un pezzo lungo e stretto di "prosciutto" di maiale (v. «Tagli del maiale» a p. 45). Tenerlo 2-3 giorni in frigorifero a frollare.
In una casseruola versare 6 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi la carne dai 4 lati per 3-4 minuti. Aggiungervi la carota, la cipolla e il sedano a pezzi e insaporirli rigirandoli a fuoco moderato per un paio di minuti. Bagnare col vino, coprire e fare cuocere a fiamma molto bassa girando la carne di tanto in tanto.
Quando la carne risulta cotta, aggiungervi le zucchine a fettine sottili e fare cuocere per altri 15 minuti salando. Mettere la carne sopra un tagliere, con il dorso di una forchetta schiacciare le verdure nel tegame per ottenere un sugo denso tanto da condire la pasta e la carne. Lessare i bucatini e condirli con 2/3 del sugo e con il parmigiano, per primo piatto. Per il secondo, tagliare la carne a fette sottili, riscaldarla nel sugo rimanente e servirla accompagnata da finocchi lessati all'insalata.

Prosciutto di maiale all'italiana

Per 6 porzioni; pezzo intero del "prosciutto" di maiale g 750, prosciutto crudo g 50, 1 cipollina, vino bianco cl 4, olio di oliva e strutto g 40, sale. Per il contorno: zucchine g 450, vermicelli g 180, parmigiano grattugiato g 20, burro g 20, olio di oliva dl 1, sale. Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

Procurarsi un pezzo lungo e stretto del prosciutto di maiale (v. «Tagli del maiale» a p. 45) e farlo frollare per 2-3 giorni in frigorifero. Fasciarlo con fettine di prosciutto crudo e legarlo con spago sottile. In una casseruola versare l'olio di oliva e lo strutto e rosolarvi la carne per 3-4 minuti su fuoco moderato. Bagnarlo con 4 cucchiai di vino e quando il vino è in parte evaporato, mettere nel tegame la cipolla tagliata in quattro parti. Coprire e fare cuocere a fuoco moderato.
Alla fine della cottura salare, tenere la carne qualche altro minuto sul fuoco e quindi metterla sopra un tagliere privata dello spago. Con un cucchiaio sottile togliere dal fondo di cottura il grasso che galleggia in superficie e scartare la cipolla.
Tagliare le zucchine a bastoncini stretti e friggerli in olio caldo riempiendo la padella in un solo strato per volta. Sgocciolarli e salarli. Lessare i vermicelli e condirli con poco burro e parmigiano e poi mescolarvi le zucchine calde. Tagliare la carne a fette e trasferirla in un piatto da portata coperta del suo fondo di cottura. Contornarla con i vermicelli e le zucchine sistemati nello stesso piatto a lato della carne.

Filetto di maiale alla glassa

Il "filetto" di maiale è piccolino ma comunque di un gusto particolare e si può preparare con questa ricetta semplice e completa.

Per 4 porzioni: pezzo intero di "filetto" di maiale g 600, 1 cipolla, 2 rametti di rosmarino, brodo di manzo dl 1, olio di oliva cl 4, penne g 280, pecorino e parmigiano grattugiati g 40, sale.
Tempo di cottura: 2-3 minuti per rosolare, 1 ora e 20 per cuocere.

Legare il "filetto" con spago sottile e farlo frollare un paio di giorni perché non risulti filamentoso (v. «Tagli del maiale» a p. 45). Rosolarlo in una piccola pentola in 4 cucchiai di olio di oliva. Coprirlo e cuocerlo su fuoco moderato. Quando il fondo di cottura si asciuga, aggiungervi la cipolla tagliata in 4 e versarvi mezzo bicchiere di un buon brodo di carne caldo. Attendere che il fondo di cottura si asciughi nuovamente e unire il rosmarino e il sale necessario. Rigirare per qualche altro minuto la carne, quindi posare il "filetto" sopra un tagliere.
Con un cucchiaio sottile privare il fondo di cottura del grasso liquido che galleggia, versarvi un cucchiaio di acqua e far dare un bollore.
Lessare la pasta al dente, condirla con i formaggi amalgamati tra loro e con metà del fondo di cottura della carne; servirla per primo piatto.
Privare il filetto dello spago, tagliarlo a fette non sottili come si addice a questo taglio e riscaldarle nel fondo di cottura rimanente. Non far bollire per non annerire e indurire la carne e trasferirla nel piatto da portata coperta del suo sughetto. Contornarla con le «Cipolline all'italiana» (v. a p. 801) e servirla per secondo piatto. Non resta che pensare alla frutta...

Àrista arrosto

L' Àrista, l'aristocratica parte nobile del maiale, in una cottura genuina può venire gradevolmente accompagnata da una saporita verdura rosolata.

Per 8 porzioni: pezzo intero di "àrista" di maiale kg 1, 1 rametto di rosmarino, burro g 20, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 15 nel forno a 180°.

Procurarsi un pezzo lungo e stretto di àrista disossata (v. «Tagli del maiale» a p. 45); farla frollare per poterne gustare le carni tenere. Legarla strettamente con spago sottile per darle una bella forma arrotondata e metterla in una teglia col condimento indicato. Farla cuocere a una temperatura molto moderata girandola di tanto in tanto. Gli ultimi 15 minuti di cottura aggiungere il rosmarino e salarla, quindi passarla sopra un tagliere. Con un cucchiaio sottile privare il fondo di cottura del grasso liquido che

affiora in superficie; versarvi due cucchiai di acqua e far dare un bollore.
Recuperare l'umore della carne brunito e aderente alle pareti della teglia per ottenere un buon sugo da versare in salsiera o sulle fette di carne.
Privare quindi l'àrista dello spago, tagliarla a fette sottili e riscaldarle nel fondo di cottura caldo senza che bollano, altrimenti scuriscono e si induriscono. Sistemarle in un piatto da portata ben condite e contornarle con i «Finocchi rosolati» (v. a p. 805).

Àrista all'inglese

Per 4 porzioni: pezzo intero di "àrista" di maiale disossata g 600, porro g 150, verza g 180, carote g 160, cavolfiore g 250, olio di oliva (o strutto) g 30, sale.
Tempo di cottura: 3-4 minuti per rosolare, 1 ora e mezza per cuocere.

Procurarsi il taglio indicato e farlo frollare in frigorifero per 2-3 giorni (v. «Tagli del maiale» a p. 45). Legarlo con spago sottile e rosolarlo in una casseruola con il condimento indicato. Quindi unire le carote a fettine e il porro a lunghe liste. Coprire e cuocere su fuoco molto moderato. Staccare tra loro le larghe foglie della verza e sbollentarle. Sbollentare il cavolfiore intero.
Dopo mezz'ora di cottura della carne aggiungere la verza tagliata grossolanamente e il cavolfiore ridotto in piccoli rametti; sistemarli diritti, con i torsoli a contatto della teglia, in modo che cuociano in modo uniforme al fiore. Continuare la cottura lenta e coperta per l'altra ora necessaria alla carne. Scuotere la pentola di tanto in tanto perché gli ingredienti non si attacchino al tegame e salare alla fine.
Mettere l'àrista sul tagliere e quando è fredda toglierle lo spago e tagliarla a fette sottili. Trasferire le fette bianche e tenere in un piatto da portata, riscaldate e coperte del loro sugo. Sistemare le verdure nello stesso piatto per un saporoso contorno.

Àrista alla bolognese

Una carne aristocratica come è l'àrista, con un contorno di delicate tagliatelle,

Per 4 porzioni: pezzo intero di "àrista" di maiale disossata g 630, cipolle g 100, 3 carote, latte cl 15, olio di oliva e burro g 100, tagliatelle g 180, parmigiano grattugiato g 30, sale.
Tempo di cottura: 4-5 minuti per rosolare, 1 ora e mezza per cuocere.

Procurarsi il taglio indicato e farlo frollare per 2-3 giorni (v. «Tagli del maiale» a p. 45). Con il condimento indicato, in una casseruola non troppo grande, rosolare cipolle e carote a fettine sottili. Rigirarvi anche la carne legata strettamente con spago sottile. Quindi versare un bicchiere circa di latte caldo. Coprire e cuocere su fuoco moderato. Quando il latte si coagula del tutto, versare mezzo bicchiere di acqua bollente e terminare la cottura a fuoco moderato. Salare, rigirare e passare la carne sopra un tagliere. Schiacciare col dorso di una forchetta le verdure nel fondo di cottura.

Lessare le tagliatelle e condirle con 2/3 del sugo di carne. Tagliare a fette sottili la carne raffreddata e privata dello spago; riscaldarla nel fondo di cottura senza che bolla e trasferirla nel piatto da portata, condita con 1/3 della glassa e contornata dalle tagliatelle. Spolverizzare sulla pasta il parmigiano grattugiato e servire.

Àrista alla Genovese

La Genovese è una caratteristica pietanza fatta con un pezzo di carne di manzo e con tante cipolle, creata nel primo Ottocento a Napoli, da un cuoco napoletano.
Le cipolle, insieme al grosso taglio di carne, vengono bollite, imbiondite, rosolate e formano un sugo così particolare da condire egregiamente la pasta. Ma la città dove tradizionalmente le cipolle vengono molto cucinate è Ginevra (in francese Genève), col suo enorme lago e col getto d'acqua, lo "Jet d'eau" tanto alto che sembra venga da una vera cascata e con la calma e la pace che regnano lungo le sue vie.
E' stata questa città, con la sua abbondante produzione di cipolle, a dare il nome al piatto napoletano, che si chiama Genovese ma non ha nulla a che vedere con Genova. E' questa una ennesima storia di Munzù, il cuoco francese venuto a Napoli dalla fine del Settecento al seguito dei Borbone e di Napoleone. Egli sapeva che Ginevra è la città delle cipolle, così quando vide il collega cuoco napoletano preparare questo piatto con tante cipolle, gli disse che stava cucinando una pietanza ginevrina. Però lo disse in francese: pietanza "genevoise". Il cuoco napoletano naturalmente non poté evitare, anche questa volta come suo solito, di tradurre la parola francese in una dialettale napoletana e chiamò la "Genevoise" : "Genovese".

Per 8 porzioni: pezzo intero di "àrista" di maiale disossata kg 1, cipolle g 600,
1 carota, 1 gambo di sedano, vino bianco dl 1, olio di oliva e burro g 80, sale.
Tempo di cottura: 2-3 minuti per rosolare l'arista, 1 ora e mezza per cuocerla.

Acquistare un taglio di àrista di maiale disossata e farla frollare 2-3 giorni nel proprio frigorifero (v. «Tagli del maiale» a p. 45).
In una casseruola rosolare la carne dopo averla legata con spago sottile, nel condimento indicato; quindi trasferirla in un piatto. Nello stesso condimento imbiondire le cipolle affettate sottilmente; non devono essere quelle novelle perché troppo dolci. Rigirarvi il sedano a pezzettini e la carota a mezze fettine sottili.
Dopo una decina di minuti di rosolatura delle verdure su fuoco moderato, rimettervi la carne e bagnarla col vino in due riprese.
Quando il vino è evaporato, versarvi un poco per volta 1/4 di acqua che bolle a parte, giudicando durante la cottura se è necessario versarla tutta.
Coprire e cuocere su fuoco moderato. Le punte di una forchetta infilate nel taglio di carne indicano il suo giusto punto di cottura. Quindi salarla; il sugo deve risultare denso. Mettere la carne cotta sopra un tagliere e privarla dello spago; con un cucchiaio sottile privare la glassa del grasso di troppo che galleggia in superficie.
Setacciare il sugo nel tritaverdure. Tagliare a fette sottili l'àrista raffreddata, mettere le

fette nel sugo e riscaldare sul fuoco senza portare al bollore altrimenti la carne scurisce. Trasferire quindi la carne in un piatto da portata coperta del suo sugo e contornata delle «Patate a fette ma non a ostia» (v. a p. 783).
Se invece il sugo della carne viene usato per condire la «Crostata di tagliatelle con l'àrista» (v. a p. 314), servire le fette di carne senza sugo ma contornate con biete o fagiolini o finocchi caldi lessati e conditi con olio e aceto. Le fette del maiale, senza il loro condimento ma coperte da una verdura cotta e calda, risultano ottime e delicate.

Àrista al Ragoût

Do' a questa ricetta il nome francese «Ragoût» e non il nome napoletano "Ragù" perché la preparazione di questa carne è all'uso francese. Questo sugo è il guazzetto, l' intingolo stuzzicante e allettevole derivato dall'umore della carne, che in Francia fu chiamato Ragoût. Il ragù napoletano invece, pur provenendo dal francese «Ragoût», è diverso, in quanto richiede la conserva di pomodoro, la «tracchiolella» (spuntatura delle costole del maiale) e vuole «peppiare» (cuocere lentamente per molto tempo), come è detto in «Salsa ragù napoletano» a p. 103.
Questa Àrista risolve un secondo piatto contornato di perciatelli..

Per 4 porzioni: pezzo intero di "àrista" di maiale disossata g 650, pomodoro concentrato g 175, carote g 120, cipolle g 120, 1 spicchio di aglio, burro g 20, olio di oliva (o strutto) g 50, sale. Per il contorno: perciatelli g 160, pecorino grattugiato g 20. Tempo di cottura: 1 ora e 45.

Procurarsi un pezzo intero stretto e lungo di arista disossata; legarla strettamente con spago sottile per darle una bella forma arrotondata e tenerla in frigorifero a frollare 2-3 giorni (v. «Tagli del maiale» a p. 45). Rosolarla nell'olio indicato rigirandola da tutti i lati per 3-4 minuti. Aggiungervi il pomodoro concentrato in confezione sciolto in una tazzina di acqua calda, l'aglio tritato e versarvi un quarto di acqua che bolle a parte (una unione con acqua fredda incrudisce la carne che va cuocendo).
Coprire e cuocere a fuoco molto moderato.
Dopo un'ora di cottura imbiondire in una padella le carote e le cipolle a fettine sottili in 20 grammi di burro, per 5-6 minuti e porle nella pentola con l'àrista. Terminare la cottura per il tempo indicato e salare alla fine.
Quando la carne risulta cotta trasferirla sopra un tagliere e passare il sugo nel tritaverdure. Tagliare la carne raffreddata a fette sottili dopo aver tolto lo spago e sistemare le fette in un piatto ovale da portata.
Lessare i perciatelli al dente e condirli con il pecorino e con metà del sugo di Ragoût e sistemarli accanto alle fette di carne lungo un bordo del piatto.
Il rimanente sugo allungarlo con un cucchiaio di acqua bollente e versarlo sulle fette dell'arista. La pasta viene usata come contorno e non come primo perché deve essere poca, per non privare la carne di tutto il sugo. Servire caldo.

Stinco di maiale di Manuela

Con la sua arte di cucina Manuela presenta a tavola uno stinco di maiale dal sapore eccellente, intero, sopra un tagliere. Con un coltello dalla punta affilata ne scarta la cotenna che lo ricopre per mostrarne le carni dal color porpora. Lo taglia in sottili fette che non risultano grasse ma squisite.

Per 6 porzioni: 2 stinchi di maiale, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, salvia, alloro e rosmarino q. b., Cognac cl 6, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 2 ore nel forno a 200°.

Procurarsi due stinchi di maiale e tenerli in frigorifero a frollare per 2-3 giorni (v. «Tagli del maiale» a p. 45). Non privarli della cotenna che li ricopre e li mantiene morbidi e rosei in cottura. Uno stinco di maiale pesa circa 900 grammi e racchiude soltanto 500 grammi di carne vicino all'osso; quindi farseli tagliare in modo da lasciare sufficiente polpa vicino all'osso perché, dopo cotto, da uno stinco di maiale vengono tagliate soltanto 6 belle fette rettangolari, nel senso della lunghezza dell'osso. Ungere i due stinchi di olio di oliva e metterli in una teglia.
Aggiungere la cipolla e l'aglio interi, gli odori e infornarli. Farli cuocere a fuoco medio rigirandoli di continuo. Bagnarli di tanto in tanto di cognac e quando risultano cotti salarli. Tenerli qualche altro minuto in forno quindi sistemarli sopra un tagliere. Scartare l'aglio e la cipolla e con un cucchiaio sottile togliere il grasso che galleggia in superficie del fondo di cottura. Versare nella teglia un cucchiaio di acqua, far bollire e versare questa glassa in una salsiera. Servire gli stinchi sul tagliere su cui vi sia un buon coltello per carni. Accompagnarli col fondo di cottura caldo in salsiera, che serve al commensale per ammorbidire l'eccellente fetta di carne.
Le «Cipolline all'italiana» (v. a p. 801) servite a parte completano la portata.

Maialino ripieno

Da servire intero a tavola su un grande vassoio, accompagnato da un buon coltello per carni e dall'... appetito dei commensali.

Per 12 porzioni: maialino intero pulito kg 3.500, polpa di maiale macinata g 280, prosciutto crudo g 50, lardo macinato g 100, 1 uovo, Cognac cl 5, salvia e rosmarino q. b. olio di oliva cl 6, sale e pepe.
Tempo di cottura: 2 ore nel forno a 180°.

Procurarsi un maialino da latte. Avvicinare il muso alle zampe anteriori e le cosce al corpo. Legarlo in questa posizione molto raccolta e tenerlo in frigorifero a frollare per 2-3 giorni. In una terrina unire il maiale e il lardo macinati e il prosciutto tritato fine, l'uovo, gli odori, il sale necessario e un poco di pepe. Fare un impasto compatto. Slegare il maialino e farcirlo di questo composto distribuendolo nel suo ventre. Con

ago e filo pesante cucirne i bordi perché il ripieno non fuoriesca. Con ago da lana pungere la pelle in vari punti e ungere di olio il maialino. Metterlo in una teglia con l'olio di oliva e cuocerlo in forno a fuoco moderato girandolo di tanto in tanto e bagnandolo col fondo di cottura.
Spruzzarvi a più riprese il Cognac e alla fine della cottura salarlo. Disporlo su un grande vassoio e togliergli il filo. Con un cucchiaio sottile privare il fondo di cottura del grasso che affiora in superficie, versarvi due cucchiai di acqua, far bollire e versare questa glassa in una salsiera. Servire la porchetta calda col sugo in salsiera e tagliarla a tavola iniziando dalle cosce.
Le «Cipolline all'italiana» (v. a p. 801) completano la portata.

Prosciutto-cotto in umido

Un pezzo intero di prosciutto-cotto di Parma o di York offre l'opportunità di preparare una pietanza particolare e di bella presenza.

Per 6 porzioni: pezzo intero di prosciutto-cotto g 800, vino spumante dl 4. Per la salsa: pomodori pelati g 80, ½ dado da brodo, I spicchio di aglio, burro g 20, zucchero g 15, sale.
Tempo di cottura: 45 minuti nel forno a 160°.

Procurarsi in una salumeria un pezzo stretto e lungo di prosciutto-cotto; preferirlo avvolto, almeno in parte, nella sua cotenna (v. «Tagli del maiale» a p. 45).
Legarlo con spago sottile e metterlo in una casseruola coperto di acqua. Farlo bollire a fiamma molto moderata per 15 minuti quindi farlo raffreddare nella stessa acqua di cottura. Posarlo sopra un tagliere e privarlo della cotenna nel modo seguente : infilare un coltello a punta tra la carne e la cotenna; con la mano destra eseguire il taglio e con la sinistra scostare man mano la cotenna facendo molta attenzione a non intaccare il prosciutto. Lasciargli un po' di grasso tutt'intorno. Metterlo in una teglia da forno, versarvi un bicchiere di vino spumante e farlo cuocere a calore moderato. Contare il tempo da quando si intravedono bollicine di cottura nella teglia.
Girare di tanto in tanto il prosciutto versandovi man mano un altro bicchiere di vino spumante. Non lasciare che il fondo si asciughi troppo. Alla fine della cottura, nella teglia deve rimanere una tazza di fondo di cottura liquido e il prosciutto deve risultare lievemente brunito sui 4 lati. Passare il fondo di cottura ancora caldo, attraverso una tela bagnata e strizzata per sgrassarlo; quindi trasferirlo in un pentolino.
Preparare la salsa cucinando per 15 minuti i pomodori pelati con il burro, lo spicchio di aglio tritato e il sale necessario. Dopo 10 minuti aggiungervi mezzo dado da brodo di carne sciolto in 4 cucchiai di acqua e fare cuocere a fiamma moderata altri 5 minuti. Aggiungere un cucchiaio di zucchero e unire questa salsa al fondo di cottura del prosciutto in queste proporzioni: 3 cucchiai del fondo sgrassato e 1 cucchiaio di salsa. Far dare un bollore e versare la glassa ottenuta calda in una salsiera. Tagliare il prosciutto-cotto a fette sottili e sistemarlo in un piatto ovale da portata contornato

dalle «Patate imbiondite» (v. a p. 781). Accompagnarlo con la salsa in salsiera.

Cinghiale di Grosseto con pappardelle

E' un secondo piatto saporito in una elegante presentazione.
Grosseto sorse nel 9° secolo come piccolo borgo. Nel 1138 col trasferimento della sede vescovile divenne città più importante. E' vicina al Parco della Maremma, terra selvatica e paludosa, un tempo esposta a predoni e alla malaria e Grosseto ne subì uguali avversità. Di estate gli abitanti abbandonavano la città per evitare il pericolo della malaria provocata dal clima malsano del vicino Parco.
Eppure all'epoca romana pare che la zona godesse di grande importanza architettonica e di una efficiente produzione agricola. Anche gli Etruschi hanno lasciato testimonianze di Santuari.
Con le opere di bonifica iniziate dai Granduchi Medici e Lorena dal 1500 la terra della Maremma iniziò a divenire fertile, come accennato in "Acqua cotta della Maremma" a p. 177. Fu così che il suo Capoluogo, Grosseto, si andò sempre più sviluppando. Le sue poderose mura, erette dai Medici, si mostrano ancora oggi fortificate nella loro imponente origine.
Le trattorie preparano saporiti Ragù, Spezzatini, Arrosti di cinghiali presi da quel Parco oggi fiorente di una produzione agricola. Numerosi cavalli selvatici, cinghiali vivono allo stato naturale e offrono a chi passa in automobile per quella zona, un fascinoso spettacolo di natura. Belli sono quegli animali che si vedono correre felici, ignari che la natura li ha destinati al gusto dell'uomo.

Per 4 porzioni: pezzo intero da "arista" di cinghiale disossata g 550, pomodori pelati g 180, prosciutto crudo g 50, 1 cipolla, 1 carota, porro g 30. vino rosso dl 2, olio di oliva e burro g 70, sale. Per il contorno: pappardelle all'uovo g 120, parmigiano grattugiato g 30, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza nel forno a 150°.

Procurarsi un pezzo di "àrista" di cinghiale disossata e farla frollare non meno di 3 giorni in frigorifero. Considerando che il cinghiale ha gli stessi tagli del maiale, v. «Tagli del maiale» a p. 45. Metterla in una terrina con un bicchiere e mezzo di vino rosso e tenervela a macerare per 4-5 ore in frigorifero. Sgocciolarlo, scartare il vino in cui ha macerato e avvolgere il taglio di carne in fette di prosciutto crudo legandole strettamente con spago sottile.
Mettere la carne in forno con il condimento indicato e farla rosolare per una decina di minuti rigirandola. Quindi aggiungere la cipolla, la carota, il porro interi, versare mezzo bicchiere di vino rosso e fare cuocere a una temperatura costante e moderata. Dopo 40-50 minuti circa il vino si asciuga del tutto; aggiungere i pomodori scaldati a parte, salare e continuare la cottura per gli altri 40 minuti necessari. Quando la carne risulta cotta, posarla sopra un tagliere, privarla dello spago e scartare la carota, la cipolla e il porro. Con un cucchiaio sottile privare il sugo del grasso che galleggia in

superficie quindi versarvi due cucchiai di acqua bollente, far bollire e recuperare la glassa attaccata al tegame. Tagliare la carne a fette e sistemarle su un gran piatto da portata. Lessare le pappardelle, condirle col parmigiano e con 2/3 del fondo di cottura del cinghiale e sistemarle lungo il bordo del piatto vicino alla carne.
Il terzo del sugo rimanente va allungato con un cucchiaio di acqua; dargli un bollore e versarlo sulle fette di carne. Servire caldo.

Cotechino per il cenone di San Silvestro

Per il lauto cenone dell'ultimo dell'anno si usa preparare il cotechino per poterlo accompagnare con le lenticchie che dovrebbero portare tanta ricchezza. Ma... resti povero se sei povero e ricco se sei ricco! Comunque la speranza persiste e il cotechino continua ad essere contornato di lenticchie la notte di San Silvestro.

Per 6 porzioni (18 fettine): cotechino crudo g 450 (oppure cotto a vapore g 700)
Per il contorno: lenticchie piccoline g 300, 2 pomodori maturi, 2 carote, 2 rametti di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, acqua del cotechino q. b..
Tempo di cottura: 1 ora e 45 per il cotechino crudo, 1 ora e 20 per le lenticchie.

Se il progresso ci toglie l'opportunità di trovare nei negozi di alimentari il cotechino crudo, buono e naturale, adattiamoci ad acquistare quello cotto a vapore e cuciniamolo come indica la ricetta seguente «Cotechino a vapore con broccoli».
Il cotechino crudo è molto più saporito in quanto racchiude il gusto della carne del maiale e non soltanto del suo grasso. Lavarlo sotto l'acqua corrente quindi bucarlo in una ventina di punti con un ago da lana.
Per evitare che in cottura si spacchi la pelle, avvolgerlo strettamente in una tela e legarlo. Metterlo in una casseruola coperto di acqua (più acqua si usa e meno grasso risulta il cotechino). Portarlo a bollore e farlo cuocere molto lentamente; quindi lasciarlo raffreddare nell'acqua di cottura. Eventualmente conservarlo nella sua acqua anche due giorni in frigorifero; l'acqua non va scartata perché serve a riscaldarlo e a preparare le lenticchie... della ricchezza.
Preparare quindi le lenticchie come indica la ricetta «Lenticchie di San Silvestro all'italiana» (v. a p. 238). Al momento di servire, scartare la tela e anche la pelle che ricopre il cotechino perché molte volte non è naturale, e tagliarlo a fette non sottili.
Riscaldarle in un poco dell'acqua di cottura e sistemarle in un piatto ovale da portata contornate delle lenticchie lievemente umide.

Cotechino a vapore con broccoli

Perché sempre con lenticchie? Ai broccoli il cotechino offre un gusto eccelente.

Per 4 porzioni (8 fette): cotechino cotto a vapore g 500, broccoli puliti g 500, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti per riscaldare il cotechino.

In una pentola versare dell'acqua e farla bollire. Allontanare dal fuoco e immergervi il cotechino ancora chiuso nella sua confezione, per riscaldarlo. Tenervelo per 15 minuti. (E' bene leggere le indicazioni di cottura sulla confezione, perché possono variare.) Togliere il cotechino dall'acqua, metterlo in una terrina e aprire la confezione. Il sugo che fuoriesce va versato in una pentola perché per questa ricetta serve per i broccoli. Lessare al dente i broccoli; quindi cuocerli per 3-4 minuti nel sugo del cotechino che bolle. Regolare una giusta quantità di sale assaggiando.
Per portare in tavola il cotechino, toglierli la pelle dopo averlo estratto dalla confezione e tagliarne fette spesse. Sistemarle ancora calde in un piatto da portata e contornarle con i broccoli lievemente umidi e caldi.

Cotechino e zampone precotti

Oggi molti cotechini e zamponi si vendono precotti e i metodi di cottura sono in continuo cambiamento per cui non se ne può dare una sicura indicazione. Sul loro involucro è scritto come riscaldarli ed è bene seguire tali istruzioni.

Zampone di maiale

Come consigliato per il cotechino, anche per lo zampone è preferibile procurarselo crudo. Quell'oretta in più necessaria alla sua cottura gli conferisce quel gusto genuino e naturale che perde nelle confezioni precotte.
Lo zampone ha il buon gusto del prosciutto.

Per 10 porzioni (20 fette): 1 zampone dì maiale crudo di kg 1.150.
Tempo di cottura: 1 ora e 45.

Lavare bene lo zampone sotto l'acqua corrente. Mantenerlo in una terrina coperto di acqua per 30 minuti. Con la punta di un coltellino fare un taglietto alla pelle tra i due unghioni e piccoli fori lungo la sua lunghezza. Durante la cottura, la pelle potrebbe spaccarsi in alcuni punti per cui è consigliabile avvolgerlo strettamente in una tela e legarlo. Metterlo in una pentola coperto di abbondante acqua fresca e portarlo lentamente al bollore. Farlo cuocere su fiamma moderata e farlo raffreddare nell'acqua di cottura. Al momento di servirlo liberarlo della tela e riscaldarlo nella stessa acqua, senza togliere la pelle che è naturale. Tagliarlo a fette spesse e sistemarlo in un piatto ovale contornato di una verdura condita con olio e limone.

Würstel arrostiti

Cucinati interi sulla graticola, risultano polposi e saporiti.

Per 4 porzioni: 8 würstel grossi g 800, olio di oliva cl 2.

Tempo di cottura: 20 minuti ogni 4 würstel.

Ungere i würstel di olio di oliva da tutti i lati. Cuocerne 4 per volta ponendoli sulla graticola già calda e rigirandoli sui 4 lati durante il tempo indicato. Mantenere la fiamma costantemente moderata e servirli caldi con insalata verde.

Salsicce arrostite

Sono buonissime e non grasse. Queste cotture arrosto sono per graticole chiuse che possano stare sui fornelli a gas delle nostre case moderne.

Per 4 porzioni: 8 salsicce, strutto g 50 (oppure olio di oliva cl 4).
Tempo di cottura: 30 minuti ogni 4 salsicce.

Privare dello spago le salsicce e dividerle le une dalle altre.
Intaccare in 6 punti la pelle di ciascuna salsiccia facendo una piccola lesione con la punta di un coltellino, perché cuociano internamente e la loro pelle non si arricci. Ungerle del grasso indicato e cuocerle su graticola calda a fiamma moderata 4 per volta. Non smuoverle per 10 minuti quindi scostarle con una paletta e girarle sui loro 4 lati, facendo brunire man mano ciascun lato.
Servirle con insalata verde.

Salsicce arrostite seconda versione

Per 4 porzioni: 8 salsicce, olio di oliva cl 2.
Tempo di cottura: 15 minuti ogni graticola.

Privare le salsicce dello spago, staccarle le une dalle altre e dividerle in due nel senso della loro lunghezza; usare un coltello da cucina e non a sega per non frantumarle.
Ungerle di olio di oliva dal lato con la pelle e metterle sulla graticola già riscaldata con il lato unto a contatto della graticola. Riempire la gratella in un solo strato e lasciare le salsicce nella posizione iniziale per 10 minuti a fuoco moderato. Con una paletta smuoverle e girarle perché cuociano pochi minuti anche dall'altro lato. Servirle con insalata verde.

Salsicce al forno

E' questo uno dei migliori metodi di cottura in forno per le salsicce.

Per 4 porzioni: 8 salsicce, olio di oliva cl 5.
Tempo di cottura: 40-50 minuti nel forno a 140°.

Privare le salsicce dello spago lasciandole unite tra loro. Lavarle e non bucarle.

Metterle in una teglia con 5 cucchiai di olio di oliva. Per questa lenta cottura l'olio deve essere abbondante per non farle seccare; dopo cotte vengono tolte dal tegame e il grasso rimane tutto in esso. Tenere quindi le salsicce in forno moderato per il tempo indicato girandole spesso; se sono molto grosse richiedono 10 minuti in più di cottura di quelli indicati.
Sgocciolarle, staccarle le une dalle altre e servirle calde contornate delle «Patate imbiondite» (v. a p. 781). Il fondo cottura rimasto in teglia può venire usato per la ricetta «Patatine al forno per contorno» (v. a p. 784).

Salsicce al forno genuine

Ottime nel loro buon sapore naturale.

Per 4 porzioni: 8 salsicce g 600.
Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 220°.

Privare le salsicce dello spago, staccarle tra loro e lavarle. Bucarle in 2-3 punti con l'ago. Sistemarle in una piccola teglia in cui stiano serrate in un solo strato e versarvi un bicchiere e mezzo di acqua. Infornarle in forno già caldo e attendere che appaiano bollicine di cottura per contare il tempo.
L'acqua deve asciugarsi del tutto ma le salsicce non devono seccarsi.
Servirle calde contornate dei «Piselli surgelati imbionditi» (v. a p. 818).
Il sapore dolce del legume lega con il rustico delle salsicce genuine.

Salsicce arrostite con patate

Ottime le patate, morbide e saporite le salsicce.

Per 4 porzioni: 12 salsicce piccoline g 460, patate g 800, olio di oliva cl 5 (oppure strutto g 50), origano q. b..
Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 180°.

Tagliare a fette non troppo sottili le patate e rigirarle in tre cucchiai di olio di oliva. Ungere di 2 cucchiai di olio di oliva la leccarda del forno e disporvi le patate in un solo strato.
Staccare tra loro le salsicce piccoline e metterle sopra le patate. Infornare in forno caldo e dopo 5 minuti di cottura (contare il tempo da quando appaiono segni di frittura) smuovere le patate con una paletta perché non si attacchino al fondo e dopo altri 15 minuti girare una per volta le patate perché bruniscano da ambo i lati.
Cotte quindi le patate, le salsicce piccoline non richiedono altro tempo di cottura. Trasferire il tutto in un unico piatto da portata lasciando nella leccarda il grasso che si deve scartare. Spolverizzare poco sale e origano sulle patate e servire caldo.

Salsicce bollite

La carne di maiale quando viene bollita acquista un sapore genuino e particolare. Servita con una verdura condita e calda è di un gusto da non perdere.

Per 4 porzioni: 4 salsicce g 350, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 10.

Mettere le salsicce in una piccola pentola coperte di acqua e cuocerle coperte. Scolarle, spellarle, tagliarle a fette rotonde e metterle in un piatto da portata. Spolverizzarvi del sale fino e contornarle con biete calde lessate e condite con olio e aceto.

Salsicce con cavolfiore al naturale

Insaporito nell'umore delle salsicce, il cavolfiore costituisce un buon contorno.

Per 4 porzioni: 8 salsicce, cavolfiore pulito g 600, burro g 30, olio di oliva cl 3.
Tempo di cottura: 35 minuti per le salsicce, 5 minuti nel forno a 180°.

Versare in una padella mezzo bicchiere di acqua e mettervi le salsicce lavate e private dello spago. Cuocerle coperte per 30 minuti girandole. Quando l'acqua si asciuga del tutto versare 3 cucchiai di olio di oliva e insaporirvi le salsicce per 2-3 minuti. Trasferirle quindi in un piatto.
Lessare il cavolfiore intero al dente in acqua salata quindi dividerlo nei suoi germogli. Allungare il fondo di cottura delle salsicce con due cucchiai di acqua, far bollire e rigirarvi i germogli del cavolfiore. Ungere di burro una teglia da tavola; sistemarvi il cavolfiore con l'intingolo e le salsicce.
Fare cuocere in forno moderato 5-6 minuti contando il tempo da quando si intravedono bollicine di cottura nella teglia. Servire caldo.

Salsicce con peperoni

L'umore delle salsicce insaporisce i dolci peperoni in una preparazione gradevole.

Per 4 porzioni: 8 salsicce, peperoni g 800, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti per le salsicce, 20 minuti per i peperoni.

In una padella cuocere le salsicce coperte in 5 cucchiai di olio di oliva. Quando risultano cotte e ben rosolate, trasferirle in un piatto. In una larga padella versare il fondo cottura delle salsicce (eventualmente recuperarlo unendovi un cucchiaio di acqua bollente) e cuocervi i peperoni tagliati a liste, a fuoco vivace per 10 minuti; cucinarli coperti quindi scoprire la padella per asciugarli e salarli.

Al momento di servire liberare le salsicce dallo spago e insaporirle in padella con i peperoni per 2-3 minuti. Servire in un piatto unico da portata.

Salsicce con i pleurotus

Per 4 porzioni: 8 salsicce sottili g 450, funghi pleurotus coltivati g 450, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti per le salsicce sottili, 20 minuti per i funghi.

In una padella con due cucchiai di olio di oliva cucinare le salsicce coperte per una ventina di minuti su fuoco moderato. In un'altra padella più larga versare 3 cucchiai di olio di oliva e farvi imbiondire l'aglio a fettine.
Tagliare i funghi a spicchi nel senso della loro lunghezza e cuocerli nell'olio con l'aglio rosolato, scoperti, a fuoco medio.
Quando risultano cotti e bene asciugati, salarli e unirvi le salsicce con un solo cucchiaio del loro fondo di cottura.
Rigirare moderatamente per un minuto e servire.

Salsicce con i broccoletti

Le rosette dei broccoli affogate nell'umore delle salsicce costituiscono una pietanza molto particolare.

Per 4 porzioni: 8 salsicce, rosette di broccoli pulite g 550, 1 cipolla, 2 carote, 2 coste di sedano, cotenna di maiale g 60, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per la cotenna, 40 minuti nel forno a 200°.

I broccoletti indicati sono quelli a forma di cavolfiore con le rosette. Privarli del gambo duro. Lessare la cotenna per 30 minuti in mezzo litro di acqua dopo averla lavata. Filtrarne l'acqua in una tela bagnata e strizzata; ne risulta un bicchiere circa di liquido. Rosolare lievemente in 2 cucchiai di olio di oliva la cipolla, le carote e il sedano tagliati a fettine sottili. In una teglia con coperchio versare il sugo della cotenna, gli odori rosolati e le salsicce private dello spago e staccate le une dalle altre. Coprire con i fiori dei broccoletti disposti con il torsolo verso il basso.
Salare un poco la verdura, coprire e cuocere in forno scuotendo la teglia di tanto in tanto. A fine cottura la pietanza deve risultare asciutta e... saporita.

Salsicce con zucchine e patate

Piatto unico e completo, reso gradevole dall'umore delle zucchine e delle cipolle.

Per 4 porzioni: salsicce sottili g 400, pomodori cubettati g 175, zucchine g 580, patate g 900, 1 cipolla, olio di oliva cl 6, sale.

Tempo di cottura: 45 minuti nel forno a 180°.

Tagliare le zucchine a fette rotonde sottili; le patate a mezze fette sottili e così la cipolla. Unire le tre verdure in una terrina insieme ai pomodori a cubetti, a 4 cucchiai di olio di oliva e al sale necessario. Amalgamare il tutto.
Privare le salsicce dello spago, dividerle tra loro. Ungere la leccarda del forno con due cucchiai di olio di oliva, porvi le salsicce e le verdure così condite.
Infornare in forno già caldo e cuocere a fuoco moderato mescolando le verdure un paio di volte e cercando di non sciuparle. Servire caldo.

Salsicce con fagioli

I fagioli legano con l'umore delle salsicce; la varietà «con l'occhio» è particolarmente tenera e indicata.

Per 4 porzioni: 8 salsicce, fagioli con l'occhio g 150, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 2 ore per i fagioli, 30 minuti per le salsicce.

Cuocere i fagioli in 1 litro e mezzo di acqua a fuoco moderato. Se risulta necessario aggiungere in cottura dell'altra acqua che bolle a parte considerando che i fagioli vanno serviti asciutti. A fine cottura salare. Se si preferisce usare fagioli già cotti in scatola, scartare la loro acqua.
Bucare in 2-3 punti le salsicce con un ago e cuocerle in una padella con 2 cucchiai di olio di oliva, coperte. Quando risultano cotte e rosolate, privarle dello spago e trasferirle nel piatto da portata. Mettere i fagioli nella padella col fondo di cottura delle salsicce, rigirarli su fuoco moderato per qualche minuto.
Usarli come contorno ponendoli nello stesso piatto delle salsicce e servire caldo.

Salsicce alla francese (Chipolatas)

In Francia usano preparare salsicce piccoline e le presentano su crostini di pane condite di una salsetta al sugo di carne. Chiamano «Chipolatas» questi intingoli di carni mescolati a salse glassate e cipolle.

Per 4 porzioni: 8 salsicce g 500, pomodori pelati g 120, ½ dado da brodo di carne, vino bianco cl 3, ½ cipollina, burro g 40, olio di oliva cl 1, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per le salsicce.

Cuocere le salsicce in 40 grammi di burro, scoperte, a fuoco moderato, girandole di tanto in tanto. In un pentolino a parte preparare una salsetta con i pomodori pelati, un cucchiaio di olio di oliva, mezza cipollina tritata e il sale necessario; cuocerla per 10 minuti a fiamma moderata e renderla asciutta. Quando le salsicce risultano cotte e rosolate disporre ogni salsiccia sopra un crostino fritto di pane e sistemarle in un

piatto da portata. Privare del grasso il fondo di cottura delle salsicce rimasto in padella, versarvi 3 cucchiai di vino bianco e farlo evaporare. Quindi aggiungere 1/2 dado da brodo di carne sciolto in un cucchiaio di acqua e i pomodori cotti.
Far dare un paio di bollori a questo intingolo cremoso e versarlo sulle salsicce per ottenere le francesi Chipolatas da servire calde e saporose.

Salsicce in umido con patate e cipolline

Per 4 porzioni: 8 salsicce g 400, patatine novelle g 550, 8 cipolline novelle, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 50 minuti nel forno a 150°.

Ungere di olio di oliva una teglia e mettervi le cipolline e le patatine sbucciate e intere, le salsicce e un poco di sale. Versarvi i 4 cucchiai di olio di oliva e cuocere in forno moderato girando di tanto in tanto. Quando le salsicce e le patatine risultano cotte, servire contornando con peperoni sotto aceto.

Salsicce in agrodolce

Agrodolce perché il poco pomodoro conferisce alla salsiccia delicatezza di sapore.

Per 4 porzioni: 8 salsicce, pomodori pelati g 220, brodo di carne dl 1(oppure ½ dado da brodo), 1 spicchio d'aglio, zucchero g 5, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per le salsicce, 15 minuti per la salsa.

Rosolare le salsicce in 3 cucchiai di olio di oliva per 2-3 minuti. Versarvi mezzo bicchiere di acqua e farle cuocere a fuoco moderato coperte fino a quando prendono colore da tutti i lati. A parte cucinare una fresca salsetta di pomodoro con un cucchiaio di olio di oliva, 1 spicchio di aglio tritato, i pomodori pelati e il sale.
Schiacciare in cottura i pomodori con le punte di una forchetta; dopo una decina di minuti versare mezzo bicchiere di brodo di manzo o 1/2 dado allungato in mezzo bicchiere di acqua e fare cuocere per altri 5-6 minuti.
Privare le salsicce dello spago, insaporirle nel loro fondo di cottura oramai asciugato e passarle in piatto da portata. Versare nel fondo di cottura rimasto in padella la salsetta di pomodori e far dare qualche bollore con un cucchiaino raso di zucchero.
Sistemare questa glassa intorno alle salsicce per accompagnarle e servire a parte i «Funghetti di pioppo all'aceto» (v. a p. 839).

Salsicce in piatto unico

Poche le patate e pochi i pisellini per lasciare alle salsicce il loro umore in questo secondo piatto completo.

Per 4 porzioni: 8 salsicce, patate g 500, piselli surgelati g 150, 1 cipolla grande, burro g 60, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 170°.

Tagliare le patate a dadi non piccoli e rigirarle in 6 cucchiai di olio di oliva. Ungere di burro una teglia con coperchio che contenga i vari ingredienti serrati e in un solo strato. Mettervi la cipolla affettata, le patate, i piselli ancora surgelati e le salsicce. Salare un poco le verdure, cospargere del burro. Cuocere in forno moderato rigirando di tanto in tanto e cercando di lasciare divisi i piselli e le patate. Contare il tempo di cottura da quando la teglia mostra evidenti bollicine sul fondo.
Dopo 20 minuti di cottura scoprire e mantenere le salsicce a contatto del fondo della teglia perché rosolino lievemente. Dopo altri 20 minuti di cottura privare le salsicce dello spago e servirle contornate delle patate e dei piselli.

Salsicce con fiordilatte

Per 4 porzioni: 8 salsicce, fiordilatte g 200, olio di oliva cl 4.
Tempo di cottura: 40 minuti.

Versare in una padella 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi le salsicce per 3-4 minuti. Aggiungervi un bicchiere di acqua e farle cuocere a fuoco moderato, scoperte, girandole di tanto in tanto. Quando risultano asciutte e cotte privarle dello spago, staccare le une dalle altre e metterle in un piatto.
Tagliare a mezze fettine spesse il fiordilatte e rosolarne la metà con metà delle salsicce in metà fondo di cottura in padella, su fuoco vivace. Rigirare con due palette per 2 minuti quindi passare nel piatto da portata. Ripetere uguale operazione col rimanente fondo di cottura, fiordilatte e restanti salsicce.
Servire caldo contornando con i «Broccoli rosolati alla napoletana» (v. a p. 791).

Salsicce con verza

La verza lega col sugo del maiale e costituisce un ottimo contorno.

Per 4 porzioni: salsicce piccoline g 450, verza pulita g 300, olio di oliva cl 6, sale. Tempo di cottura: 1 ora complessivamente nel forno a 150°.

Cuocere le salsicce in forno con 6 cucchiai di olio di oliva rigirandole, per 35 minuti.
Tagliare grossolanamente la verza e lessarla per 2 minuti in acqua salata.
Sgocciolarla e metterla nella teglia dove sono le salsicce cotte.
Rimettere in forno e fare insaporire per altri 15 minuti di fuoco moderato rigirando bene il tutto. Servire caldo in un unico piatto da portata.

Salsicce all'acqua con spaghetti

Non possiamo privarci di assaggiare gli spaghetti conditi col sugo di salsicce, in una preparazione saporita, veloce e casereccia.

Per 4 porzioni: 8 salsicce g 500, 1 cuore di sedano grande, burro e olio di oliva g 60, spaghetti g 280, parmigiano grattugiato g 25, sale.
Tempo di cottura: 35 minuti.

In una padella rosolare le salsicce nel condimento indicato; versarvi 1 bicchiere di acqua bollente e continuare la cottura rigirandole di tanto in tanto.
Quando l'acqua si asciuga tenere ancora per qualche minuto le salsicce su fuoco moderato perché si insaporiscano nel loro fondo di cottura.
Privare le salsicce dello spago e porle in un piatto da portata caldo e tondo.
Nella padella aggiungere al fondo di cottura il sedano a pezzettini e rosolarlo per 2-3 minuti. Versarvi 4-5 cucchiai di acqua bollente e finire di cuocerlo per 10 minuti. Lessare al dente gli spaghetti, condirli con parmigiano grattugiato e con la glassa ottenuta dal fondo delle salsicce col sedano. Sistemare gli spaghetti intorno alle salsicce nel piatto e servire come piatto unico da accompagnare con i «Broccoli rosolati alla napoletana» (v. a p. 791).

Luganica con patate

Dal latino "Lucanĭca", è una salsiccia stretta e lunga usata già al tempo dei Romani.
Dice infatti Cicerone che schiave della Lucania portarono a Roma questo insaccato di carne e grasso di maiale tagliuzzato e condito di molte spezie, di sale e di pepe. Il tutto in un lungo budello. Quindi la salsiccia è lucana!
Eppure a Milano e a Venezia si sostiene che la salsiccia sia nata da quelle parti...

Per 4 porzioni: luganica, g 500, patate sbucciate g 500, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

In una larga padella disporre verso il bordo la lunga e sottile salsiccia.
Versarvi i 4 cucchiai d'olio e nel centro mettere le patate tagliate a spicchi sottili. Cuocere coperto su fuoco vivace girando spesso con una paletta per non frantumare le patate.
La fiamma alta serve a non fare ammollare le patate perché possano risultare brunite anche se internamente umide. Le salsicce hanno modo di cuocere nel breve tempo indicato perché sono sottili.
A fine cottura spolverizzare poco sale sulle patate e servire in un piatto unico.

Luganica con zucchine e fiori

Per 4 porzioni: luganica g 500, zucchine piccole con i fiori g 300, pomodori medi maturi g 150, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

Tagliare a pezzi lunghi 8 centimetri le sottili salsicce.
Rosolarle in una padella con 4 cucchiai di olio di oliva per 4-5 minuti rigirandole.
Aggiungere le zucchine tagliate a grossi fiammiferi e i pomodori interi.
I fiori delle zucchine vanno messi sopra al tutto perché non si brucino.
Anche i pomodori non vanno rotti. E gradevole gustarli interi, lievemente appassiti dopo che avranno dato quel poco di umore dolce alla verdura più amara.
Salare, coprire, rigirare delicatamente e servire caldo in un piatto unico.

Lucania. Borgo antico a Melfi.

Agnello

Abbacchio a scottadito del Lazio

Per scottadito s'intende la costoletta rovente da scottare le dita.
Possiamo sostituire la griglia, da porre sulla brace rovente, con una buona graticola chiusa, da usare sul fornello a gas.

Per 4 porzioni: 8 "costolette" d'agnello g 800, 1 rametto di rosmarino, 1 limone, olio di oliva cl 2, pepe nero q. b., sale.
Tempo di cottura: 2 minuti ogni 4 costolette.

Fare frollare le costolette per 2-3 giorni in frigo per potersi... scottare le dita con una carne tenera. Ungere di olio di oliva le costolette da un solo lato, spennellandole con il rosmarino (v. "Tagli dell'agnello" a p. 47).
Se si è provvisti di una griglia a fuoco vivo, sistemarvi le costolette ad una giusta distanza, in modo che non vengano toccate direttamente dalla fiamma.
La graticola chiusa invece va posta sul fornello qualche attimo prima. Quando è ben calda, disporvi 4 costolette col lato unto a contatto della graticola. Tenerle a fuoco vivace per 1 minuto circa senza smuoverle. Quindi con una paletta girarle e farle finire di cuocere un altro minuto dall'altro lato. Il tempo di cottura varia di poco a seconda dello spessore della carne. Comunque la fiamma deve essere vivace e le costolette risultare umide internamente. Trasferirle nel piatto da portata, salarle, peparle e servirle con spicchi di limone e insalata verde.

Agnello a costolette insaporite

Il gusto di pomodoro unito alla dolce cipolla risulta gradevolissimo sulle costolette.

Per 4 porzioni: "costolette" spesse di agnello g 800, pomodori pelati g 100, 1 cipollina, ½ dado da brodo, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 35 minuti.

Lasciare le costolette in frigo 2 giorni per farle frollare. Rosolare in 2 cucchiai di olio di oliva le costolette a fuoco medio, dorandole su entrambi i lati.
Sciogliere il mezzo dado da brodo in mezzo bicchiere di acqua bollente e versarlo sulle costolette. Aggiungere la cipolla a mezze fettine non troppo sottili e i pomodori pelati. Coprire e cuocere a fuoco moderato. Alla fine deve risultare un fondo di

cottura non troppo concentrato. Salare e servire con insalata verde e sottaceti.

Agnello a costolette in umido

Le costolette di agnello sono un lusso per le nostre tasche perché le ossa sono molte e la carne è poca ma, succose e saporite, quando sono sulla tavola sono sempre le più gradite.

Per 4 porzioni: “costolette” sottili di agnello kg 1.100, sale.
Tempo di cottura: 16 minuti a padella.

Farsi tagliare le costolette sottili perché possano cuocere in 16 minuti e lasciarle 2-3 giorni in frigo a frollare. Metterle in una padella antiaderente in un solo strato e farle cuocere a fuoco moderato girandole dopo 7-8 minuti. (v.“Tagli dell'agnello a p. 47).
Il grasso di cui sono circondate è sufficiente a non farle bruciare e a far sì che non si secchino. (Quando invece vengono cotte arrosto richiedono fuoco vivace e minor tempo di cottura.) Salarle nel piatto e servirle umide accompagnate dai «Broccoli rosolati alla napoletana» (v. a p. 791).

Agnello a costolette impanate

Per 4 porzioni: 12 costolette di agnello g 900, pangrattato g 100, olio di oliva cl 6, sale. Tempo di cottura: 4-5 minuti a padella.

E' sempre consigliabile tenere la carne in frigorifero 2-3 giorni per farla frollare. Impanare le costolette facendovi bene aderire il pangrattato dai due lati e cucinarle in padella con l'olio. Sistemarle nella padella in un solo strato e cuocere la carne a fuoco medio. Girarle a metà cottura e salarle. Servirle con insalata verde.

Agnello di spalla presto fatto

L'agnello di spalla è più morbido e umido del cosciotto e richiede una cottura più breve e delicata.

Per 4 porzioni: pezzi della “spalla” di agnello kg 1, olio di oliva dl 1, 6 patate, sale.
Tempo di cottura: 45 minuti.

Lasciare la carne in frigo a frollare per 2-3 giorni (v. «Tagli dell'agnello» a p. 47). Disporre i pezzi in una larga padella con 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarli a fuoco moderato per una decina di minuti girandoli sui due lati. Quindi coprire e cuocere per altri 30 minuti. Salare, rigirare e al momento di servire sgocciolare il grasso.
Lessare le patate con la buccia in acqua salata. Sbucciarle fredde e rosolarle a grossi spicchi in 5-6 cucchiai di olio di oliva girandole perché bruniscano da tutti i lati su

fuoco vivace. Se si preferiscono patate più saporite, rosolarle nel fondo dell'agnello rimasto in padella con l'aggiunta di qualche cucchiaio di olio di oliva.
Servire caldo in un unico piatto da portata.

Agnello di spalla al Brandy

Dalla spalla di agnello non giovane si ricavano pezzi polposi e teneri che, cotti in padella, possono venire insaporiti dal Brandy.

Per 4 porzioni: 8 pezzi di agnello della «spalla» kg 1, farina g 60, Brandy cl 6, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 1 ora.

Procurarsi 8 fette spesse della spalla e lasciarle 2-3 giorni in frigo a frollare (v. "Tagli dell'agnello" a p. 47). Infarinarle e metterle in una padella con 4 cucchiai di olio di oliva. Versarvi quindi 3 cucchiai di Brandy e, quando il fondo risulta nuovamente asciutto, versarne altri 3. (Allontanare la padella dal fuoco quando si versa l'alcool ad evitare fiammate.) Coprire bene la padella per dare modo di cuocere nell'umido del vapore acqueo e nel Brandy. Fare cuocere su fuoco moderato girando i pezzi durante la cottura. Salare e servire accompagnando con i «Funghi gratinati» (v. a p. 836).

Agnello di spalla al vino rosso

Per 4 porzioni: pezzo intero intaccato di "spalla" di agnello kg 1, pane grattugiato g 80, vino rosso L. ¼ , rosmarino q. b., strutto (oppure olio di oliva) g 40, sale.
Tempo di cottura: 1 ora.

Farsi intaccare l'agnello in vari punti in modo e da servirlo dopo cotto in 8 pezzi (v. «Tagli dell'agnello» a p. 47) e farlo frollare 2-3 giorni in frigo. Metterlo in una terrina, versarvi il vino e lasciarlo insaporire con del rosmarino, in frigorifero per un'oretta Sgocciolarlo e impanarlo facendo bene aderire il pangrattato su tutti i lati dell'agnello. Metterlo in una padella con lo strutto (o con l'olio di oliva) e farlo cuocere coperto a fuoco moderato. Come detto per il maiale, lo strutto e i grassi in genere, quando sono usati per cucinare una carne non vengono del tutto assorbiti; restano in padella. Lo strutto conferisce soltanto quel poco di grasso animale che rende saporita e naturale la cottura... di altro animale.
Smuovere e girare l'agnello in cottura; salarlo quando risulta cotto e brunito. Dividerlo quindi nei vari pezzi intaccati e servirlo scartando il grasso in padella. Accompagnarlo con i «Funghetti di pioppo» (v. a p.839).

Agnello di spalla delicato

La spalla dell'agnello, tagliata a bocconcini piccoli come per lo spezzatino, è

indicata per questa preparazione delicata,

Per 4 porzioni: pezzetti di agnello di «spalla» g 900, vino bianco cl 6, brodo di pollo dl 1 (oppure ½ dado), olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 45 minuti.

Dopo averli fatti frollare in frigo per 2-3 giorni rosolare i pezzetti di agnello in una padella con 4 cucchiai di olio di oliva (v. "Tagli dell'agnello" a p. 47). Rigirarli su fuoco moderato per 2-3 minuti. Quindi coprire e cuocere smuovendo di tanto in tanto i pezzetti di carne perché non si attacchino al fondo. Se risulta necessario versare qualche cucchiaiata di acqua.
Salare e trasferire l'agnello bene asciutto in un piatto da portata.
Versare nel fondo di cottura il vino, farlo evaporare e aggiungervi mezzo bicchiere di brodo di pollo (oppure mezzo dado sciolto in mezzo bicchiere di acqua). Far bollire un paio di minuti e versare il sughetto sull'agnello.
Servire accompagnando con le «Patatine al burro» (v. a p. 781)

Agnello di spalla al limone

Per 4 porzioni: pezzi della "spalla" di agnello kg 1, pangrattato g 80, 2 limoni, olio di oliva cl 5, sale. Tempo di cottura: 1 ora nel forno a 180°.

Far frollare l'agnello per 2-3 giorni in frigo (v."Tagli dell'agnello" a p.47). Tagliarlo a pezzi e metterlo in una terrina con il succo di due limoni, rigirando di tanto in tanto per una trentina di minuti. Ungere i pezzi di olio di oliva, spolverizzarli di sale fino e impanarli. Sistemare l'agnello così condito in una teglia unta di olio di oliva e infornarlo. Cuocere a temperatura moderata smuovendo i pezzi con una paletta perché non si attacchino al fondo. Servire contornando con «Piselli surgelati imbionditi» e sistemati nello stesso piatto dell'agnello (v. p. 818).

Agnello alla tedesca

Agnello alla tedesca.

E' un agnello al forno ma più saporito.

Per 6 porzioni: pezzo intero del "cosciotto" intaccato kg 1.600, pane grattugiato g 75, vino bianco dl 1, ½ dado da brodo, olio di oliva cl 2, strutto g 50 (oppure altri 4 cl di olio di oliva), patate kg 1, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza nel forno a 180° per l'agnello, 20 minuti nel forno a 200° per le patate.

Procurarsi un cosciotto intero di agnello e farlo intaccare in 6 fette spesse così da poterle poi staccare con facilità per fare le 6 porzioni. Contemporaneamente la carne resta umida in cottura perché raccolta (v. «Tagli dell'agnello» a p. 47). Tenerlo in frigo a frollare per 2-3 giorni. Mettere l'agnello in una teglia con lo strutto (o in 4 cucchiai di olio di oliva) e infornare a fuoco moderato girandolo di tanto in tanto. Quando risulta cotto, salarlo, rigirarlo, staccare tra loro le 6 grosse fette e trasferirle in un piatto. Nel fondo di cottura rimasto in teglia versare un cucchiaio di acqua bollente e amalgamare. Prendere 5 cucchiai di questa glassa e versarla in una larga teglia con le patate a fette e poco sale. Infornare e durante la cottura girare le patate una per volta perché imbiondiscano da ambo i lati. Lasciare, nella teglia dove ha cotto l'agnello, i rimanenti 4-5 cucchiai di glassa, mettere sul fornello e versarvi mezzo bicchiere di vino. Farlo evaporare, aggiungervi il mezzo dado e far dare un bollore. Lontano dal fuoco unire, a questa glassa in teglia, i 6 pezzi di agnello e rigirarveli.
In un padellino pulito versare 2 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi per 2 minuti il pangrattato. Sgocciolarlo e distribuirlo sopra i pezzi di agnello che sono in teglia. Rimettere la teglia in forno caldo e fare riscaldare i pezzi dell'agnello per 5-6 minuti di cottura. Ben conditi e impanati di pane brunito risultano saporiti e croccanti; servirli con le patate a parte.

Agnello della Romania

Buonissimi e teneri bocconi di agnello contornati di saporite verdure.

Per 4 porzioni: pezzetti della "spalla" di agnello kg 1, melanzane pulite g 200, peperoni puliti g 250, zucchine g 200, 1 cipolla, olio di oliva dl 1, sale e pepe.
Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 180°.

Procurarsi l'agnello tagliato in 16 piccoli pezzetti e farlo frollare in frigo per 2-3 giorni (v. «Tagli dell'agnello» a p. 47). Metterlo in una padella con 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarlo per 3-4 minuti a fuoco medio girandolo e salandolo. Tagliare la cipolla a fette, le melanzane, i peperoni e le zucchine a spicchi e rosolare queste verdure col sale per 5 minuti in una padella con 6 cucchiai di olio di oliva.
In una teglia con coperchio disporre i pezzi di agnello col loro condimento, coperti dalle verdure insaporite; spolverizzarvi un poco di pepe.
Coprire la teglia, introdurla in forno caldo e contare il tempo da quando sul fondo della teglia compaiono bollicine di cottura. Quando l'agnello risulta cotto, servirlo contornato delle verdure, dopo averne scartato il condimento eccessivo.

Agnello sardo con finocchietto

Buonissimo il gusto del finocchio selvatico che dà quel sapore particolare alla carne d'agnello e alla sua glassa.

Per 4 porzioni: pezzi della “spalla” di agnello kg 1, 4 rametti di finocchio selvatico g 80, pomodori pelati g 180, vino bianco cl 4, 1 cipolla, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 1 ora.

Procurarsi il taglio consigliato (v. «Tagli dell'agnello» a p. 47) e farlo frollare in frigo per 2-3 giorni. In una padella rosolare lievemente i pezzi di agnello con la cipolla affettata nei 4 cucchiai di olio di oliva per 6-7 minuti. Versarvi il vino e fare cuocere a fiamma moderata. Quando il fondo di cottura resta asciutto aggiungervi i pomodori pelati, scaldati a parte e il finocchietto tagliato a piccoli pezzetti. Salare e continuare la cottura moderata e coperta fino a quando l'agnello risulta cotto. Durante la cottura aggiungere due cucchiai di acqua bollente perché il fondo di cottura resti morbido. Quando la carne è cotta trasferirla in un piatto da portata e versare su ciascun pezzetto di carne la sua porzione di sugo brunito e concentrato. Servire con insalata verde.

Agnello brodettato dell'Abruzzo

Per 4 porzioni: 8 ”costolette” spesse di agnello g 650, prosciutto crudo tritato g 20, vino bianco cl 3, 1 uovo, brodo delicato cl 4, 1 limone, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 35 minuti.

Far frollare la carne in frigo per 2-3 giorni. In una padella cuocere le costolette su fuoco moderato per 20 minuti in 4 cucchiai di olio di oliva. Girarle sui due lati, salarle e unire il prosciutto. Quindi versarvi il vino, farlo evaporare e aggiungere 4 cucchiai di un brodo delicato; continuare la cottura per altri 15 minuti.
Al momento di servire sistemare le costolette calde sul piatto da portata e con un cucchiaio sottile eliminare il grasso che galleggia sul fondo di cottura in padella. Versarvi soltanto un cucchiaio di acqua, far bollire per recuperare l'umore della carne aderente alla padella e trasferire questa glassa in una terrina. Aggiungervi un uovo, il succo di un limone, amalgamare e versare il brodetto abruzzese sulle costolette.
Servire con dei finocchi lessati all'insalata.

Abbacchio di Roma alla cacciatora

E un'antica ricetta romana. Per abbacchio s'intende l'agnello di latte; saporito quello della campagna romana.
Questa bella Roma, fondata probabilmente un quartiere per volta, per opera dei Latini. Questi erano agricoltori laboriosi ed ottimi soldati. Vivevano nel Lazio, nome che indica un “luogo largo”, da “latus”; perchè appunto è una regione composta di pianure larghe ed ondulate. Sparsi per le campagne e raggruppati in piccole città, si rifugiavano in un'Acropoli vicina per difendersi da bande di predoni.
Le città più antiche della regione erano Ardea, Aricia, Tuscolo, Alba Longa che era a capo della loro Confederazione.

Fu un primo gruppo a tenere per secoli il centro di Alba Longa (l'odierno Castel Gandolfo), finchè un altro gruppo di Latini più potente, lo distrusse.
E fondò Roma, proprio là dove il passaggio sull'altra riva è reso più agevole dall'esistenza dell'Isola Tiberina.
La tradizione invece ci ricorda Enea che, dopo la distruzione di Troia, appoggiato dal fato, partì dall'Asia con 20 navi, col figlio Ascanio e col padre. Vagò per il mare Egeo, per lo Ionio, passò per la Sicilia dove vide da lontano Scilla e Cariddi e il ciclope Polifemo già accecato da Ulisse. Fu accolto a Cartagine dalla regina Didone che voleva trattenerlo ma Enea rifiutò le nozze per adempiere il dovere di porre, sulle sponde del Tevere, le fondamenta di quella stirpe romana destinata a dominare il mondo.
Per farsi profetizzare il futuro, andò dalla Sibilla Cumana il cui atrio era nell'entrata dell' Inferno, sulle rive del lago Averno a Pozzuoli nel Golfo di Napoli. Quindi sbarcò nel Tevere, si accattivò la benevolenza del re del Lazio, Latino, da cui ebbe in moglie la figlia, Lavinia e fondò la città Lavinio; suo figlio Ascanio eresse Albalonga.
Seguì una stirpe di 13 re, fino a Numitore, spodestato dal fratello Amulio.
Ma la sorella Rea Silvia, pur costretta da Amulio a farsi Vestale, ebbe da Marte i famosi gemelli, Romolo e Remo. Amulio fece seppellire viva Rea Silvia e mandò ad annegare nel Tevere i due neonati. Faustolo, un servo del re, trovo' la cesta sul greto del fiume e allevò i gemelli, già allattati dalla generosa mamma lupa.
E fu così che Romolo e Remo, saputa la verità, uccisero lo zio usurpatore e si recarono sul colle Palatino dove vollero fondare una nuova città.
A tal fine consultarono il volo degli uccelli : Romolo vide 12 avvoltoi, Remo dall'Aventino ne vide 6 quindi per rispettare la volontà degli dei, fu Romolo a guidare una bianca giuvenca e un bianco toro per tracciare il solco e a fondare Roma il 21 Aprile del 754 a .C.. Prestò anche fede di eliminare chi passasse le mura del solco, uccidendo Remo che per scherno che aveva fatto quel passo.
Dice Cicerone che Romolo era dotato di grande genio perché fondò Roma non sul mare ma vicina, al punto da usufruirne i vantaggi. E la fondò sulle rive di un fiume ricco di acqua. Quindi la città poteva importare dal mare e usufruire del fiume rifornendosi anche dalla parte di terra. Difficilmente una città costruita in altro luogo avrebbe potuto raggiungere tanta potenza .
Cenni su questa tradizione continuano nella ricetta che segue.

Per 4 porzioni: 8 pezzi della “spalla” di agnello kg 1.100, farina g 40, 2 alici salate, aceto cl 5, 2 rametti di rosmarino, 5-6 foglie di salvia, strutto (oppure olio di oliva) g 40, sale. Tempo di cottura: 50 minuti.

Dividere l'agnello in 8 parti, passarle nella farina e rosolarle in una casseruola a fuoco moderato nel condimento indicato, (v.“Tagli dell'agnello”a p. 47).
Lo strutto è il classico condimento usato per le ricette di tradizione romana e dà alla carne un ottimo gusto; l'olio di oliva è una buona alternativa per i tempi moderni. Coprire e cuocere a fiamma moderata con qualche cucchiaio di acqua bollente versato

a metà cottura, se risulta necessario.
Alla fine della cottura mettere nella pentola gli odori, versare in due riprese l'aceto e salare. Quando l'abbacchio risulta cotto pulire le alici, spinarle e lavarle. Ridurle a poltiglia e diluirle in un cucchiaio di acqua bollente. Distribuire quest'intingolo sull'agnello, rigirarvelo e servire la pietanza umida. Accompagnare con degli agretti lessati e conditi con olio di oliva e aceto.

Abbacchio di Roma brodettato

A Roma viene chiamato «brodettato» lo squisito agnello cotto in fricassea.
Questa Roma fondata da Romolo e Remo in lunghe note leggendarie della ricetta precedente. (Cenni sul Periodo Imperiale sono nella ricetta "Carciofi alla giudia").
Per concludere i cenni sul Periodo Monarchico, ricordiamo che i primi Re di Roma furono Romolo, Numa Pompilio, Tullio Ostilio, Anco Marzio, Tarquinio Prisco, Servio Tullio e Tarquinio il Superbo.
Romolo popolò la città con tutte le persone che avessero voluto risiedervi anche se villani e ladri. Però i paesi vicini non vollero imparentarsi con questo popolo non retto e Romolo indisse una giornata di giochi in onore di Nettuno invitando i Sabini e i popoli vicino Roma alla festa. Ad un segnale convenuto fece rapire le fanciulle sabine per farle divenire spose dei Romani.
I Sabini dichiararono guerra e occuparono il Campidoglio, l'antico colle che era la potenza di Roma. Furono aiutati da Tarpeia, figlia di un guardiano, che per danaro aprì loro le porte ma che a sua volta fu tradita dai Sabini che la gettarono da quella rupe chiamata poi col nome di Tarpeia. La guerra avvenne sul Foro Romano, (riportato poi alla luce alla fine dell'Ottocento). Però le spose e le madri dei Sabini riuscirono a far concludere una pace: si interposero tra i combattenti perché sospendessero tale spargimento di sangue.
E fu così che Romolo e Tito Stazio (capo dei Sabini), convennero di porre fine alla contesa : i due popoli avrebbero costituito un solo popolo retto dai due re e, come nelle fiabe di Grimm e di Andersen ...vissero felici e contenti.
Dopo la morte di Stazio, Romolo rimase unico re per quaranta anni dando a Roma un saldo ordinamento politico. Quindi morì misteriosamente, scomparve, forse rapito in cielo sul carro di Marte.......

Per 4 porzioni: 8 pezzi della "spalla" di agnello g 900, ½ cipolla, 2 uova, 2 limoni, maggiorana e prezzemolo q. b., strutto g 40 (oppure olio di oliva cl 3), sale.
Tempo di cottura: 1 ora.

E preferibile la spalla dell'agnello perché i suoi pezzi morbidi risultano umidi e succosi (v. "Tagli dell'agnello" a p 47). In una padella rosolare l'agnello con la cipolla affettata nel condimento indicato per 5-6 minuti e attendere che si insaporisca ma non si secchi. Coprire bene e cuocere. Quando il fondo di cottura si asciuga, versare 1/2 bicchiere di acqua bollente.

Alla fine della cottura il tutto deve risultare umido. Salare.
Sbattere in un piatto le uova con il sale; aggiungervi 6 cucchiai di succo di limone, la maggiorana e il prezzemolo tritato. Versare questa “stracciatella” nella padella con l'agnello e, su fuoco medio, rigirare per 1 minuto, quel tanto che le uova si rassodino ma non si secchino. Amalgamare le uova al sugo e ai pezzi di agnello ormai staccati tra loro e servire con insalata verde.

Agnellone al forno

Per una buona cottura l'agnellone deve essere intaccato in pezzi spessi non del tutto divisi tra loro. La carne resta raccolta e l'agnello non si asciuga; risulta umido.

Per 6 porzioni: pezzi grossi di agnellone kg 1.700, pangrattato g 80, prezzemolo tritato q. b., 1 limone, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 10 nel forno a 150°.

Acquistare l'agnellone intaccato in grossi pezzi e farlo frollare 2-3 giorni in frigo (v. «Tagli dell'agnello» a p. 47). Ungere una teglia di 2-3 cucchiai di olio di oliva e porvi l'agnellone rigirato nel rimanente olio di oliva. Cuocerlo in forno a fuoco moderato, smuovendolo di tanto in tanto e girandolo.
A metà cottura con un paio di forbici dividere i vari pezzi tra loro e cospargerli di prezzemolo tritato, di sale e di pangrattato; far aderire bene il pane intorno a ciascun pezzo e rimettere in forno. Quando l'agnello risulta cotto versare sopra i pezzi ancora caldi, il succo di un limone e trasferirli in un piatto da portata.
Servirli contornati di «Piselli surgelati imbionditi» (v. a p. 818).

Cosciotto di agnellone di Fontanarosa

Nelle campagne irpine i supermercati e i macellai sono forniti di agnelli adulti dei quali un cosciotto pesa circa 1 chilo e 800 grammi. Privato dell'osso e cucinato intero come un girello, risulta una carne di un gusto da non perdere.
Per la sua preparazione è opportuno abbandonare l'idea che il grasso di maiale faccia male alla nostra salute: trenta grammi di strutto, in una portata per 6 persone come questa, fanno scoprire sapori particolari e non vengono tutti assorbiti dalla carne perché restano sul fondo della teglia !

Per 6 porzioni: 1 “cosciotto” intero di agnello con l'osso di kg 1.800 (disossato kg 1. 200), ½ mazzetto di prezzemolo, maggiorana q. b., vino bianco cl 5, strutto g 35 (oppure olio di oliva cl 3), sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 40 minuti.

Far frollare la carne per 2-3 giorni in frigo. (v. “Tagli dell'agnello” a p. 47). Togliere l'osso interno del cosciotto nel modo seguente: fare al cosciotto un taglio lungo tutta

la lunghezza della gamba. Quindi iniziando dall'alto, man mano scarnire la carne dall'osso con un coltellino a punta. Scartare l'osso. La polpa risulta come una grossa fetta rettangolare. Riempirla di prezzemolo tritato e maggiorana e richiuderla ridandole la forma del cosciotto.
Legarlo strettamente con spago sottile e cucinarlo all'uso antico per ottenere una carne tenera e saporita. Metterlo quindi in una casseruola non grande con 1/2 bicchiere di acqua e il famoso... strutto (o tre cucchiai di olio di oliva).
Coprire e farlo cuocere fino a quando risulta tenero.
Asciugatosi quindi il fondo di cottura, spruzzarvi a poco a poco il vino, salare e fare rosolare lievemente. (Si fa rosolare la carne dopo cotta e non prima, come avviene di solito. Questo sistema fa sì che il taglio resti molto tenero perché ha cotto nei liquidi.)
Quando il cosciotto si è raffreddato privarlo dello spago e tagliarlo a fette non troppo sottili per non farle aprire. Versare nel fondo di cottura 2 cucchiai di acqua e riscaldarvi le fette senza far bollire. Sistemarle quindi in un piatto da portata e servirle calde con i "Peperoni di Fontanarosa come li faceva mia suocera" (v. a p. 762).

Cosciotto di agnello al ragù di Lucera

Cosciotto di agnello al ragù di Lucera .

In Puglia si preparava il ragù con la carne di agnello, oltre che con le spuntature di maiale, come richiede la ricetta originale. Pertanto anche Eduardo De Filippo mette nel suo ragù napoletano una buona porzione di agnello.
Fusilli o capunti di semola trovano in questo sugo un condimento ideale.

Per 4 porzioni: 4 grosse fette spesse di "cosciotto" di agnello g 900, pomodoro concentrato g 220, vino bianco dl 2, 1 cipolla, olio di oliva cl 4, fusilli di semola (o capunti g 300), pecorino g 40, sale e pepe.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

Tagliare il "cosciotto" in 4 parti (v. «Tagli dell'agnello» a p. 47) e farlo frollare 2-3 giorni in frigo. In una casseruola a doppio fondo cuocere la cipolla affettata in mezzo bicchiere di acqua. Quando l'acqua si asciuga versare 4 cucchiai di olio di oliva e farvi imbiondire la cipolla. Quindi rosolarvi i pezzi di agnello per 2-3 minuti. Versare

un bicchiere di vino e farlo evaporare per metà. Aggiungere il pomodoro concentrato diluito in due cucchiai di acqua calda. Coprire e fare cuocere a fuoco molto moderato salando. Dopo un'oretta aggiungere mezzo bicchiere di acqua bollente.
Se piace, mettere un po' di pepe.
Quando l'agnello risulta cotto, lessare la pasta di semola e condirla con 2/3 della salsa ragù di agnello e con abbondante pecorino grattugiato. Usanza popolare è quella di cospargere un poco di pecorino sulla pasta lessata prima di condirla col ragù e il rimanente formaggio servirlo a tavola in formaggiera. Rigirare le fette di agnello nella salsa calda avanzata e servirle con contorno di «Broccoli con mollichella alla pugliese» (v. a p. 792) in piatto a parte.

Cosciotto d'agnello con patate

Per 6 porzioni: 1 "cosciotto" d'agnello intaccato di kg 1. 200, vino bianco dl 1, 1 limone, burro g 25, olio di oliva cl 3, patate vecchie kg 1, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 10 nel forno a 160°.

Farsi intaccare dal macellaio il "cosciotto" in 6 pezzi grossi e lasciarli 2-3 giorni in frigo a frollare (v. «Tagli dell'agnello» a p. 47).
Ungere i pezzi di olio di oliva e metterli in una larga teglia unta anch'essa di olio di oliva. Tagliare a dadi le patate, sciacquarle e trasferirle in una terrina; rigirarle in pezzetti di burro e spolverizzarvi del sale fino. Aggiungerle nella teglia a fianco dell'agnello. Cuocere in forno a fuoco moderato girando un paio di volte le patate e l'agnello. Quando le patate risultano rosolate, metterle in piatto da portata.
Versare sull'agnello qualche cucchiaio di vino bianco abboccato e dopo un paio di minuti di cottura, 4 cucchiai di succo di limone. Staccare tra loro i 6 pezzi d'agnello. Salare, fare insaporire e servire l'agnello vicino alle patate nel piatto da portata.

Cosciotto d'agnello lardellato

Per 4 porzioni: 1 "cosciotto" di agnello intaccato di kg 1, lardo g 50, olio di oliva cl 1, sale. Tempo di cottura: 1 ora nel forno a 180°.

Procurarsi un "cosciotto" intaccato in 4 parti e farlo frollare 2-3 giorni in frigo, (v. «Tagli dell'agnello» a p. 47). Ungere una teglia di olio di oliva e sistemarvi i grossi pezzi di agnello coperti di sottilissime fettine di lardo soltanto sulla parte superiore. Durante la cottura versarvi sopra di tanto in tanto il fondo di cottura e rimettere sui pezzi di agnello le fettine di lardo eventualmente cadute nella teglia perché continuino a mantenere le carni umide e saporose.
Quando l'agnello risulta cotto, scartare il lardo, salare la carne, rigirarla in forno qualche altro minuto e servirne i pezzi ormai staccati tra loro, senza il condimento.
Accompagnare con le «Patatine al forno per contorno» (v. a p. 784).

Cosciotto di agnello in agrodolce

Le carote e la cipollina, unite a un po' di polvere di zafferano, danno un gusto agrodolce molto gradevole ai pezzi di agnello.

Per 4 porzioni: 1 cosciotto di agnello intaccato di kg 1, 1 bustina di zafferano, 2 carote, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 1 ora per l'agnello, 25 minuti per gli odori.

Procurarsi un cosciotto intaccato in 12 pezzi e lasciarlo frollare in frigo per 2-3 giorni, (v. «Tagli dell'agnello» a p. 47). Metterlo in una casseruola con 4 cucchiai di olio di oliva e farlo cuocere scoperto su fuoco moderato, girandolo. Alla fine della cottura dividere i vari pezzi e salare.
In una padella a parte con 2 cucchiai di olio di oliva rosolare la cipolla affettata, il sedano e le carote tritate. Quando l'intingolo risulta asciutto, versarvi mezzo bicchiere di acqua, coprire e fare cuocere fino a far asciugare di nuovo il fondo. Setacciarlo e versarlo nella casseruola con l'agnello. Aggiungervi lo zafferano sciolto in due cucchiai di acqua e rigirare il tutto sul fuoco soltanto per qualche attimo.
Servire i pezzi dell'agnello coperti del sughetto agrodolce e accompagnarli con dei finocchi lessati in insalata.

Cosciotto di agnellino ripieno di piselli

Il contorno caratteristico diventa un ripieno.

Per 4 porzioni. 1 “cosciotto” di agnellino di g 850 (disossato g 650), burro g 20, olio di oliva cl 2, sale. Per il ripieno: pisellini in scatola al naturale sgocciolati g 160, 2 cipolline novelle, burro g 30, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza nel forno a 150° per l'agnello, 50 minuti per i piselli.

Acquistare un “cosciotto” di agnello giovane e tenerlo 2-3 giorni in frigo a frollare, (v. «Tagli dell'agnello» a p. 47). Cucinare i piselli sgocciolati con le cipolline affettate, il burro e un bicchiere e mezzo di acqua, coperti fino a quando si asciugano del tutto, quindi salarli. Privare il cosciotto dell'osso come è indicato nella ricetta «Cosciotto di agnellone di Fontanarosa» a p. 619. Riempirlo di piselli asciutti e raffreddati e legarlo bene con spago sottile. Sistemarlo in una teglia unta di olio di oliva, aggiungervi il burro e cuocerlo in forno a fuoco molto moderato girandolo di tanto in tanto. Alla fine della cottura salarlo, rigirarlo in forno per altri 2-3 minuti, quindi servirlo tagliato a fette spesse. Contornarlo di peperoni sott'aceto .

Cosciotto di agnellino ripieno di prosciutto

Per 4 porzioni: 1 cosciotto di agnellino di g 950 (disossato g 750), 1 limone, strutto (o

olio di oliva) g 50, sale. Per il ripieno: prosciutto crudo tritato g 70, pancetta coppata tritata g 30, prezzemolo tritato q. b..
Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

Procurarsi un cosciotto di agnello giovane, farlo frollare 2-3 giorni in frigo e privarlo dell'osso come indica la ricetta «Cosciotto di agnellone di Fontanarosa» a p. 619. Distribuire il ripieno indicato in questa ricetta sulla fetta spessa di carne, ridarle la forma del cosciotto e legarla con spago sottile.
Mettere l'agnello in una casseruola con lo strutto (o con l'olio di oliva) e rosolarlo; quindi cuocerlo coperto a fuoco moderato. A fine cottura salare poco e quando l'agnello è freddo, privarlo dello spago e tagliarlo a fette. Riscaldare le fette nel fondo di cottura caldo senza far bollire e trasferirle in un piatto da portata lievemente coperte del loro fondo. Versare su ciascuna fetta gocce di limone e servire accompagnando con i «Funghi prataioli in scatola» (v. a p. 838).

Agnello glassato

Per 4 porzioni: 8 pezzi di agnello g 900, 1 cipolla grande, latte L. ¼ , olio di oliva cl 3, sale e pepe. Tempo di cottura: 1 ora e 10.

Far frollare la carne in frigo per 2-3 giorni. In una casseruola a doppio fondo cuocere la cipolla affettata in mezzo bicchiere di acqua. Quando l'acqua si asciuga versarvi 3 cucchiai di olio di oliva e rigirarvela insieme ai pezzi di agnello per rosolarli.
Versare in due riprese il latte bollente. Coprire e fare cuocere fino a quando l'agnello risulta cotto. Salare, aggiungere del pepe e fare cuocere qualche altro minuto scoperto perché il sugo di latte e cipolla si restringa e brunisca.
Trasferire l'agnello in un piatto da portata coperto del suo sugo.
Denso e saporito, questo fondo di cottura condisce bene anche delle patate che vanno messe, lessate e intere, intorno ai pezzi di agnello.

Agnello arrostito con la sugna per la Santa Pasqua

Per 8 porzioni: agnello intaccato in grossi pezzi kg 2.200, strutto g 70, 2-3 rametti di rosmarino, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 20 nel forno a 180°.

Procurarsi l'agnello a grossi pezzi intaccati e farlo frollare in frigo per 2-3 giorni, (v. «Tagli dell'agnello» a p. 47). Ungere la leccarda del forno con 2 cucchiai di olio di oliva e cospargere di strutto ciascun pezzo di carne. Mettere i vari pezzi di agnello sulla leccarda e cuocerli in forno rigirandoli di tanto in tanto. Ungerli anche del grasso che cade sulla leccarda. Una decina di minuti prima di toglierli dal forno salarli e aggiungervi il rosmarino.
Staccare tra loro i vari pezzi ormai dorati e sistemarli in un piatto da portata

sgocciolati del grasso. Accompagnarli con i «Piselli surgelati imbionditi» (v. a p. 818). Sistemare i piselli tra un pezzo e l'altro di agnello e servire.

Agnello a pancetta rotolata delle campagne irpine

E' chiamata «pancetta» quella parte piana e grassa che si trova tra il cosciotto e il ventre dell'agnello, rivestita di poca polpa. Arrotolata, offre involtini graditi agli amanti del gusto un po' grasso dell'agnello.

Per 4 porzioni: 2 pezzi piani di "pancetta" di agnello g 400, 1 uovo, pangrattato g 40, uva passa e pinoli g 35, pecorino grattugiato g 20, ½ mazzetto di prezzemolo, olio di oliva cl 4, sale e pepe.
Tempo di cottura: 1 ora e 20 nel forno a 180°.

Questi pezzi di pancetta misurano circa 12x18 centimetri. Metterli sul piano di lavoro. In una terrina sbattere l'uovo con un poco di sale e pepe. Unirvi il prezzemolo tritato, l'uva passa, i pinoli, il pangrattato e il pecorino.
Porre questo ripieno sulle due fette di pancetta, avvolgerle e chiuderle a involtino con spago sottile. Sistemare i due involtini in una teglia unta di olio di oliva e cuocerli in forno a fuoco moderato, rigirandoli e salandoli.
Dopo la cottura necessaria, tagliarli a fette rotonde e servirli contornati dei «Broccoli rosolati alla napoletana» (v. a p. 791).

Agnello a spezzatino con piselli

Genuina e saporita preparazione dell'agnello cotto nel suo stesso umore.

Per 4 porzioni: 1 cosciotto di agnellino di g 750, 2 gambi di sedano, 1 cipolla, olio di oliva cl 3, piselli surgelati g 300, burro g 30, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 20 per l'agnello, 40 minuti per i piselli. .

Acquistare un cosciotto con l'osso e farlo frollare in frigo per 2-3 giorni (v. «Tagli dell'agnello» a p. 47). Metterlo intero in una piccola pentola con 3 cucchiai di olio di oliva, mezzo bicchiere di acqua, 1/2 cipolla e il sedano a pezzi grandi. Farlo cuocere a fuoco moderato.
Alla fine della cottura privarlo dell'osso e tagliarlo in 16 pezzettini uguali tra loro. Scartare dal tegame di cottura il sedano e la cipolla e rimettervi l'agnello a pezzetti. Salarlo e farlo rosolare nel fondo di cottura ormai asciugato.
A parte cuocere in un pentolino coperto i piselli con mezza cipolla affettata, 30 grammi di burro e mezzo bicchiere di acqua. Quando risultano cotti e bene asciugati, salarli.
Unire i piselli ai pezzetti di agnello in pentola, rigirare per qualche istante il tutto a fuoco moderato , trasferire lo spezzatino in piatto da portata e servirlo.

Pollame

Petti di pollo impanati

Saporiti e più genuini delle cotolette.

Per 4 porzioni: 4 fette sottili di petto di pollo g 440, pangrattato g 80, zucchine g 500, olio di oliva cl 8, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti ogni 2 fette.

Procurarsi dal petto di pollo delle fette sottili, per poterle cuocere in breve tempo a fiamma moderata. Impanarle e cuocerne 2 per volta in padella con 4 cucchiai di olio di oliva. Dopo 4-5 minuti di cottura girarle, salarle e finire di cuocerle dall'altro lato fino a quando bruniscono.
Trasferirle nel piatto da portata e ripetere uguale cottura con le altre due fette. Nel fondo di cottura avanzato in padella cuocere per una ventina di minuti le zucchine tagliate a fettine sottili per un contorno casereccio.

Petti di pollo a cotoletta

Per 4 porzioni: 4 fette di petto di pollo (ognuna di g 80), 1 uovo, pangrattato g 80, olio di oliva e burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti ogni fetta.

Rigirare i filetti di petti di pollo non troppo sottili nell'uovo sbattuto col sale. Impanarli comprimendovi bene il pangrattato dai due lati.
Friggere una fetta per volta girandola durante la cottura indicata, su fuoco medio, nel condimento di olio di oliva e burro. Quando sono croccanti, passarli su carta assorbente e quindi nel piatto da portata. Servirle con salsa di senape e insalata verde.

Petti di pollo a scaloppina

Per 4 porzioni: 4 mezzi petti di pollo g 400, farina g 50, vino bianco cl 3, burro g 50, sale. Tempo di cottura: 4 minuti ogni 3 mezze fette.

Dividere i mezzi petti e farne delle fette larghe e sottili. Tagliare queste in due e ottenere così 8 fettine. Infarinarle e cuocerle 3 per volta in padella su fuoco moderato, in poco burro. Salarle e quando diventano di un bel colore dorato disporle man mano

in un piatto da portata. Alla fine della cottura di tutte le fettine, versare nel fondo di cottura del vino abboccato e far dare un bollore. Lontano dal fuoco rigirarvi le fette di pollo e servirle contornate con gli «Spinaci al burro» (v. a p. 813).

Petti di pollo di Lisbona

Per 4 porzioni: 4 fette di petto di pollo g 450, funghi porcini coltivati g 200, pomidorini in scatola g 100, vino bianco cl 6, olio di oliva e burro g 60, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti ogni 2 fette di pollo, 8 minuti per la salsetta.

Tagliuzzare i funghetti a dadini e tagliare in due i pomidorini.
In una padella cucinare le fette di pollo nel condimento indicato. Salarle, farle dorare e trasferirle in un piatto da portata. Nel fondo di cottura versare 6 cucchiai di vino e farlo evaporare per metà.
Aggiungere i pomidorini e i funghetti, coprire e cuocere con il poco sale necessario.
Versare la salsetta ottenuta sulle fette di pollo nel piatto.
Accompagnare con le «Patate imbiondite» (v. a p. 781).

Petti di pollo alla portoghese

Per 4 porzioni: 4 fette di petto di pollo g 400, 1 cipolla, 2 pomodori maturi, vino bianco cl 4, 1 spicchio di aglio, ½ mazzetto di prezzemolo, burro g 15, olio di oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 30 minuti complessivamente.

In una padella rosolare e cuocere le fette di pollo nei 4 cucchiai di olio di oliva. Tenerle su fuoco medio e farle dorare dai due lati. Salarle e trasferirle in un piatto. Nel fondo di cottura rimasto in padella, far imbiondire la cipolla affettata sottilmente quindi versarvi il vino e farlo evaporare. Aggiungere i pomodori a pezzettini, lo spicchio di aglio tritato, un poco di sale e cuocere per 2-3 minuti.
In una teglia da forno unta di burro disporre i petti di pollo con la salsetta di cipolla e pomodoro; cospargere prezzemolo tritato e fare insaporire in forno per 7-8 minuti di cottura. Servire accompagnando con i «Funghi champignon al forno» (v. a p. 837).

Petti di pollo alla madrilena

Piatto raffinato con il contorno di un colorato e saporito riso.

Per 4 porzioni: 4 fette di petto di pollo g 450, riso superfino g 200, funghi di pioppo coltivati puliti g 80, peperoni puliti g 150, pomidorini maturi g 50, piselli surgelati g 60, ½ cipolla, ½ dado da brodo vegetale, ½ bustina di zafferano, olio di oliva e burro g 80, sale. Tempo di cottura: 6-7 minuti ogni 2 fette di pollo, 12 minuti per il riso.

In una casseruola con 40 grammi di olio di oliva e burro rosolare la cipolla affettata

sottilmente. Aggiungervi i piselli ancora surgelati e farli cuocere per 5 minuti quindi unire i peperoni tagliati a dadini. Dopo altri 6-7 minuti unire i funghi di pioppo interi se sono piccolini, tagliati in due quelli più grandi.
Attendere che i funghi si asciughino del tutto quindi, dopo pochi minuti, aggiungere i pomidorini spezzettati. Versare il riso e farvelo rosolare per 3-4 minuti. Cuocerlo poi bagnandolo , a poco a poco, con mezzo litro di brodo vegetale in ebollizione, ottenuto dal mezzo dado da brodo sciolto in mezzo litro di acqua. Quando il riso è cotto al dente salare e amalgamarvi mezza bustina di zafferano. In una padella cucinare nel condimento avanzato 2 fette di petto di pollo, a fuoco medio, salandole.
Attendere che dorino dai due lati e metterle in un piatto da portata.
Ripetere uguale cottura con le altre due fette e sistemarle nel piatto.
Servire i petti di pollo contornati con il riso.

Petti di pollo alla torinese

Saporiti petti di pollo da contornare con un buon risotto al brodo di pollo, eventualmente profumato al tartufo bianco.

Per 4 porzioni: 4 fette spesse di petto di pollo g 500, pomodori pelati g 100, vino bianco cl 7, burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti ogni 2 fette.

Mettere il burro in una padella e rosolarvi due fette di petto di pollo per volta; girarle sui due lati durante il tempo indicato e farle dorare.
Salarle e trasferirle nel piatto da portata. Nel fondo di cottura rimasto in padella versare 6-7 cucchiai di vino e farlo evaporare in parte. Aggiungere i pomodori e cuocerli per 2-3 minuti col sale necessario. Cospargere un po' di questo sughetto sulle fette di pollo e servirle contornate del «Risotto al brodo di pollo» (v. a p. 336).

Petti di pollo all'antica

E' un 'ottima ricetta per i polli di allevamento. Quel pezzettino di lardo insaporisce e mantiene umida la carne del pollo.

Per 4 porzioni: 4 mezzi petti di pollo g 600, 1 spicchio di aglio, lardo g 70, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti ogni 2 mezzi petti.

Ridurre a crema il lardo (v. «Lardo» a p. 90).
Tagliare trasversalmente ogni mezzo petto per farne una fetta sottile e larga.
Sui due lati di ogni fetta spalmare un poco di lardo con piccolissimi pezzetti di aglio tritato. Sistemare due fette su una graticola calda e cuocerle a fuoco moderato dai due lati. Ripetere uguale cottura con le altre due fette. Salarle, disporle in un piatto da portata e servirle accompagnate dal «Sedano per contorno» (v. a p. 802).

Petti di pollo in Salsetta Aurora

Per 4 porzioni: 4 mezzi petti di pollo g 550, brodo di pollo cl 4, farina g 50, burro g 70, sale. Per la Salsetta Aurora: pomodori maturi g 320, latte dl 2, farina g 10, 1 spicchio di aglio, burro g 25, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 5-6 minuti ogni 2 mezzi petti di pollo, 10 minuti per la salsetta.

Preparare la «Salsetta Aurora» (v. a p. 77). Aprire ogni mezzo petto di pollo in 2 fette larghe e sottili. Infarinare le fette e cuocerle due per volta in padella con il burro, a fuoco medio, per 5-6 minuti. Quando diventano di colore bruno salarle, versarvi 2 cucchiai di brodo di pollo (oppure due cucchiai di acqua con un piccolissimo pezzetto di dado), far dare un bollore e trasferirle nel piatto da portata. Ripetere uguale cottura con gli altri 2 mezzi petti. Accompagnare con la Salsetta Aurora calda in salsiera e contornare con dei finocchi lessati e conditi con olio di oliva e aceto.

Petti di pollo alla cacciatora

Per 4 porzioni: 4 mezzi petti di pollo g 400, funghi champignon puliti g 300, ½ cipollina, porro g 50, pomodori pelati g 200, vino bianco cl 3, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti per la salsa, 20 minuti per il pollo.

Consiglio polli piccoli; se si acquistano grandetti, è opportuno dividere un mezzo petto in due tagliandolo trasversalmente. In una padella con 3 cucchiai di olio di oliva rosolare e cuocere i mezzi petti. Girarli dai due lati tenendoli su fuoco medio per una ventina di minuti, fino a quando risultano molto bruniti.
Salarli e trasferirli in un piatto. Nel fondo di cottura rimasto in padella mettere la mezza cipollina e il porro a fettine. Distribuirvi sopra i funghi spellati e tagliati a pezzettini. Fare cuocere una quindicina di minuti. Quando risultano asciutti, versarvi 3 cucchiai di vino e farlo evaporare.
In un pentolino a parte cuocere per 5-6 minuti i pomodori con un cucchiaio di olio di oliva e il sale necessario. Aggiungerli alla salsa di funghetti e farli amalgamare con un paio di bollori. Versare questo intingolo sui mezzi petti cotti e servirli caldi accompagnando con le «Patate a spicchio» (v. a p. 782).

Petti di pollo alla Bonne Femme

Piatto semplice e raffinato. In Francia questa cottura del pollo viene chiamata «à la bonne femme» forse perché sono molti gli ingredienti che contornano il pollo come sono molti i vari amici della «donnina allegra».

Per 4 porzioni: 4 mezzi petti di pollo g 450, pancetta coppata g 50, vino bianco cl 4, 8 cipolline piccole, brodo di pollo cl 3, patate g 250, olio di oliva e burro g 40, sale.

Tempo di cottura: 30 minuti complessivamente.

Acquistare petti di polli piccoli per ottenere questo peso. Altrimenti, se sono molto grossi, è opportuno dividere i mezzi petti in due tagliandoli trasversalmente. Rosolarli a fiamma moderata in una larga padella con l'olio di oliva, il burro e la pancetta a pezzetti sottili per 7-8 minuti. Devono risultare bruniti sui due lati.
Versare 4 cucchiai di vino e lasciare cuocere a fuoco moderato.
Quando il fondo di cottura si asciuga, aggiungere nella padella le cipolline intere, pelate e cuocere per altri 10 minuti. Aggiungere le patate a cubetti, coprire, salare e cuocere per altri 10 minuti girando le patate perché imbiondiscano da tutti i lati.
Disporre il pollo nel piatto di portata contornato dalle patate e dalle cipolline.
Nel fondo di cottura versare 3 cucchiai di brodo di pollo; far dare un bollore, versare questo sughetto sui mezzi petti e servire.

Galletto arrostito

Per 4 porzioni: 2 galletti puliti (ognuno di g 550), 4-5 foglie di salvia, burro g 30, sale. Tempo di cottura: 45 minuti nel forno a 180°.

Aprire i galletti con un paio di forbici tagliando il petto nel senso della lunghezza. Ungerli di burro tolto dal frigorifero 2-3 ore prima e sistemarli sulla leccarda del forno bene aperti. Infornarli in un piano basso del forno già caldo; a metà cottura girarli perché dorino da ambo i lati e coprirli con foglioline di salvia. La cottura deve essere lenta perché si formi una crosta croccante. Alla fine della cottura salarli, tagliarli in due nel senso della lunghezza e servirli con insalata verde.

Galletto con patate

Per 4 porzioni: 2 galletti puliti (ognuno di g 500), rosmarino, q. b., patate g 650, burro g 40, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 150° per i galletti, 30 per le patate.

Con gli ingredienti indicati cucinare i galletti interi come indica la ricetta «Pollo al forno con patate» a p. 633. Dopo cotto, per una bella presentazione, tagliare ogni galletto in 8 parti (v. «Pollo tagliato a pezzi» a p. 57).
Servirli contornati dalle patate cucinate come nella ricetta segnalata.

Galletto con peperoni all'arancia

Il peperone e l'arancia danno molto gusto al galletto.

Per 4 porzioni: 2 galletti puliti (ognuno di g 500), peperoni g 600, 1 arancia, olio di oliva cl 5, sale.

Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 180°.

Procurarsi un'arancia succosa e dividerla in 4 parti. Mettere nel ventre di ciascun galletto un quarto di arancia. Assettare i due galletti avvicinando le zampe al corpo e legandoli con spago sottile. Metterli in una teglia unta di olio di oliva e lasciarli cuocere in forno per una ventina di minuti.
Girarli e sistemarvi sopra gli altri due quarti di arancia lievemente divaricati.
Aggiungere nella teglia i peperoni tagliati a mezze liste unti dell'olio di oliva rimanente. Salare e terminare la cottura rigirando un paio di volte i peperoni.
Quando i galletti risultano cotti, privarli dello spago e disporli in un piatto da portata tagliati in due o, per una bella presentazione, in 8 parti ognuno (v. «Pollo tagliato a pezzi» a p. 57); contornarli con i peperoni.
Nel fondo di cottura versare tutto il succo che fuoriesce dagli spicchi di arancia, far bollire e versare il sugo ottenuto sui galletti.

Pollo a involtini

Per 4 porzioni: 4 cosce di pollo disossate g 750, formaggini morbidi g 50, prosciutto crudo g 20, porro g 30, 2 rametti di rosmarino, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti.

Privare dell'osso le cosce di pollo (v. «Pollo disossato» a p. 58). Da ciascuna coscia formare 2 involtini: aiutandosi con un coltellino assottigliarle tagliandole trasversalmente e rendere le 4 cosce in 8 fettine. Riempirle con il prosciutto crudo, un pezzetto di formaggino e 2-3 foglie di rosmarino. Avvolgere la fetta una sola volta intorno al ripieno quindi piegare in sotto i due lati estremi come per formare un pacchetto. Legarli con spago sottile.
In una piccola padella che li contenga in un solo strato versare 5 cucchiai di olio di oliva; mettere il porro a rondelle e gli involtini. Coprire e cuocere.
Quando gli involtini risultano cotti e lievemente rosolati, salarli.
Privarli dello spago e servirli contornati con le «Biete al burro» (v. a p. 811).

Pollo a spezzatino con salsetta

Per 4 porzioni: 1 pollo pulito di kg 1, brodo di pollo cl 3, olio di oliva cl 2, sale. Per la salsetta al sedano: gambi e foglie di sedano g 110, ¼ di cipolla piccola, brodo di pollo cl 14, sale. Per la besciamella: latte cl 5, farina g 5, burro g 5, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti per rosolare, 20 minuti per cuocere.

Preparare la salsetta come indica la ricetta «Salsetta al sedano» a p. 79.
Tagliare il pollo in piccoli pezzetti con l'osso scartando la carcassa.
Rosolarli in una padella in due cucchiai di olio di oliva quindi finire di cuocerli nella stessa padella, scoperti, per 20 minuti girandoli. Devono risultare di colore bruno e

con la crosticina per avere un buon gusto di arrosto. Alla fine della cottura versare due cucchiai di brodo di pollo (o 2 cucchiai di acqua con una punta di dado da brodo di pollo).
Salare, far dare un bollore, quindi disporre i pezzi di pollo in un piatto da portata e accompagnarli con la salsetta al sedano in salsiera.
Contornare con i «Carciofi saltati per contorno» (v. p. 821).

Pollo ruspante al forno

Il pollo ruspante richiede una cottura lunga e a fuoco moderato. Un tempo lo si cuoceva avvolto in carta oleata per mantenere l'umidità necessaria.

Per 6 porzioni: 1 pollo ruspante pulito di kg 1.700, strutto g 40 (oppure olio di oliva cl 3), sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza nel forno a 150°.

II pollo cresciuto in libertà dev'essere frollato e quindi mantenuto 2-3 giorni in frigorifero. Accostargli le zampe al petto e legarlo perché resti raccolto in cottura.
Insisto sull'uso dello strutto per certe carni come quelle del maiale, dell'agnello, del pollo perché questo grasso animale ne esalta il gusto naturale, senza renderle indigeste: il condimento resta nel fondo della teglia e viene scartato.
Ungere del grasso indicato il pollo da tutti i lati e infornarlo; durante la cottura girarlo più volte.
Quindi alla fine salarlo e attendere che sia rosolato prima di toglierlo dal forno. Tagliarlo in 12 parti (v. «Pollo tagliato a pezzi» a p. 57) e servirlo caldo accompagnato dai «Funghetti di pioppo» (v. a p. 839).

Pollo ruspante in padella

Per 6 porzioni: 1 pollo ruspante pulito di kg 1.200, burro g 40, olio di oliva cl 4, 3 peperoni gialli, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 20 per il pollo, 30 minuti per i peperoni.

Tagliare il pollo in 8 parti (v. «Pollo tagliato a pezzi» a p. 57). Scartare la carcassa.
Tenerlo in frigorifero 2-3 giorni (il pollo che durante la sua breve vita ha razzolato sull'aia richiede di essere frollato perché ha carni tenaci).
Mettere gli 8 pezzi del pollo in una larga padella su cui si possa sistemare un coperchio. Aggiungervi il burro, coprire e cuocere a fuoco molto moderato.
Preferisco cuocere il pollo col burro (o con lo strutto) invece che con l'olio di oliva perché risulta più saporito. La cottura coperta e su fuoco basso mantiene umido il pollo. Alla fine le carni risultano dorate e rosolate. Salarle e dividere ciascun petto in due nel senso della lunghezza. Fare lo stesso con le due cosce.
In una padella a parte cuocere i peperoni a mezze liste con 4 cucchiai di olio di oliva.

Salarli e quando risultano cotti e bruniti, metterli nella padella in cui è il pollo. Rigirare il tutto su fuoco medio per 3-4 minuti e servire.

Pollo alla diavola

Mia suocera lo cucinava sulla brace del suo camino in cucina, sulla graticola aperta, ben coperto di pangrattato.
Oggi si può ottenere un gusto simile sul fornello a gas usando alcuni accorgimenti perché il fornello a gas non permette troppo tempo di cottura col pangrattato.

Per 4 porzioni: 1 pollo pulito di kg 1, pangrattato g 80, olio di oliva e burro g 40, sale. Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 200°, 15 minuti sul fornello.

Aprire il pollo tagliandolo nel centro del petto nel senso della lunghezza. Divaricarne le ossa cercando di renderlo il più possibile piatto. Ungerlo di burro (chiaramente mia suocera lo ungeva di strutto !). Versare il rimanente condimento sulla leccarda e disporvi il pollo bene aperto. Cuocerlo girandolo durante la cottura.
Toglierlo dal forno, salarlo e comprimervi bene il pangrattato sui due lati.
Poggiarlo sopra una graticola chiusa, già calda, su un fornello largo a fiamma molto bassa e farlo cuocere moderatamente.
Non smuoverlo per i primi 7 minuti, quindi girarlo e farlo cuocere dall'altro lato per altri 7-8 minuti.
Ne risulta un bel pollo alla diavola marcato di righe scure di arrosto. Tagliarlo in 4 parti e servirlo caldo con insalata verde.

Pollo arrosto

È una cottura che conferisce al pollo di allevamento il gusto dimenticato del pollo ruspante d'una volta, sodo e saporito.

Per 4 porzioni: 1 pollo pulito di kg 1.100, strutto g 50 (oppure olio di oliva cl 3), sale. Tempo di cottura: 1 ora e 20 nel forno a 180°.

Dividere il pollo in due parti tagliandolo nel centro del petto nel senso della lunghezza e nel centro della carcassa. Mettere il condimento indicato in una teglia e unirvi le due metà del pollo.
Cuocerlo in forno così aperto in modo da rendere le carni arrostite e sode; per la stessa ragione si consiglia un pollo piccolo.
Girarne i due pezzi di tanto in tanto ungendoli del fondo di cottura che cade nella teglia.
Salarlo nel piatto, tagliarlo in 4 pezzi e servirlo con le «Melanzane insaporite dal latte» (v. a p. 829).

Pollo al forno con patate

Pollo al forno con patate.

Per 4 porzioni: 1 pollo pulito di kg 1, burro g 40, olio di oliva cl 4, rosmarino q .b., patate g 650, sale.
Tempo di cottura: 1 ora nel forno a 160° per il pollo, 40 minuti per le patate.

Legare il pollo dopo avergli accostate le zampe al petto. Ungerlo di burro.
Versare 4 cucchiai di olio di oliva in una teglia e mettervi il pollo. Farlo cuocere in forno girandolo di tanto in tanto; aggiungervi il rosmarino. Salarlo, attendere che rosoli da tutti i lati quindi trasferirlo in un piatto.
Privarlo dello spago e tagliarlo in 8 parti (v. «Pollo tagliato a pezzi» a p. 57).
Nel fondo di cottura rimasto in teglia versare mezzo bicchiere di acqua; far bollire e conservare una tazzina di questo fondo per il pollo. Nel sugo rimanente mettere le patate tagliate a fette spesse e farle cuocere in forno girandole un paio di volte all'inizio, quindi non smuoverle oltre per farle rosolare. Riscaldare il pollo nel fondo conservato; sistemarlo in piatto da portata contornato delle patate, rosolate e saporite.

Pollo al vino

E' questa una preparazione che permette di cucinare il pollo un giorno prima. Creata per rendere il pollo di allevamento sodo e saporito, richiede una rosolatura e una cottura su fuoco scoperto e vivace; questo sistema di cottura asciuga le carni, le rende brune e consistenti per avere un gusto simile a quello dei polli ruspanti.

Per 4 porzioni: 1 pollo pulito di kg 1, vino bianco dl 2, burro g 25, olio di oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 8 minuti per rosolare 4 pezzi, 20 minuti per cuocere.

Tagliare il pollo in 8 parti (v. «Pollo tagliato a pezzi» a p. 57). Rosolarne 4 pezzi in una padella con 2 cucchiai di olio di oliva, su fuoco vivace se piace gustarli croccanti. Girarli dall'altro lato dopo 4 minuti, cioè quando il lato a contatto della padella risulta ben brunito e con la crosticina. Quando sono rosolati da ambo i lati trasferirli in un

piatto e ripetere uguale rosolatura con gli altri 4 pezzi e due cucchiai di olio di oliva. Rimettere i pezzi di pollo tutti insieme in una larga padella col loro fondo di cottura e spruzzarvi in due riprese un bicchiere di vino. Sempre su fuoco vivace cuocere il pollo bagnato di vino per 10 minuti.
Ungere una teglia di burro, mettervi il fondo di cottura e i pezzi del pollo, salare e infornare in forno già molto caldo perché il pollo cuocia per altri 10 minuti. Contare il tempo da quando si intravedono bollicine di cottura sul fondo della teglia.
Servire il pollo caldo e asciutto con un contorno di «Patate a fette ma non a ostia» (v. a p. 783). Se la pietanza va servita il giorno dopo, tenerla in frigorifero nella teglia dopo la prima cottura nel vino e al momento di portarla in tavola cuocerla in forno quegli altri 10 minuti indicati.

Pollo di Vienna

Per 6 porzioni: 1 pollo pulito di g 900, farina g 100, 2 uova, pangrattato g 100, olio di oliva dl 2, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti ogni 3 pezzi.

Tagliare il pollo in 12 parti (v. «Pollo tagliato a pezzi» a p. 57). Rotolarle nella farina. In un piatto fondo sbattere le uova, salarle e rigirarvi i pezzi di pollo. Cospargerli di pangrattato facendolo bene aderire su tutti i lati. Friggere 3 pezzi per volta in olio caldo su fuoco moderato, per dare modo alla carne di cuocere internamente.
Passare i pezzi di pollo su carta assorbente, salarli e servirli con insalata verde.

Pollo con sale al limone

Ottima preparazione per un pollo dal gusto naturale perché il sale intorno alle sue carni fa da cartoccio.

Per 6 porzioni: 1 pollo pulito di kg 1.100, sale grosso g 120, 1 limone, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 10 nel forno a 150°.

Accostare le zampe al petto del pollo e legarlo. Lavare bene un grosso limone e tagliarlo in 4 spicchi nel senso della lunghezza. Infilare due spicchi nel ventre del pollo quindi coprire il pollo di sale grosso. Con attenzione posare il pollo sulla leccarda non unta, cercando di non far cadere il sale sul fondo della leccarda.
Cuocere il pollo per il tempo indicato senza smuoverlo. Quindi privarlo del sale oramai incrostato, slegarlo e tagliarlo in 8 parti (v. «Pollo tagliato a pezzi» a p. 57). Scartare il limone cotto nel pollo, disporre i pezzi del pollo un piatto da portata e salarli il necessario. Versare nella leccarda il succo dei due spicchi di limone non cucinati e mettere sul pollo gocce del fondo ottenuto.
Accompagnare con gli «Asparagi in besciamella» (v. a p. 815).

Pollo con porro

L'umore amaro del porro conferisce alle carni del pollo un gradevole gusto.

Per 4 porzioni: 1 pollo pulito di kg 1.200, 1 gambo di porro, burro e olio di oliva g 40. Tempo di cottura: 1 ora nel forno a 150°.

Accostare le zampe al petto del pollo e legarlo con spago sottile. Infilare nel ventre del pollo il porro a fettine e mettere in una teglia col condimento.
Cuocere il pollo in forno, girandolo, per una trentina di minuti, quindi togliere i pezzetti del porro dal pollo e farli cuocere sul fondo della teglia per l'altra mezz'ora. In questo tempo si dorano e risulta gradevole gustarli insieme al pollo.
Salare, attendere che il pollo rosoli da tutti i lati quindi tagliarlo in 8 parti (v. «Pollo tagliato a pezzi» a p. 57).
Sistemare i pezzi del pollo in piatto da portata bagnati del loro sughetto e accompagnati dal «Sedano per contorno» (v. a p. 802).

Pollo alla borgognona

Per 4 porzioni: 1 pollo pulito di kg 1, funghi champignon puliti g 250, 8 cipolline, vino rosso dl 2, lardo g 40 (oppure olio di oliva cl 4), burro e olio di oliva g 40, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 180°.

Tagliare il pollo in 8 pezzi (v. «Pollo tagliato a pezzi» a p. 57. Quel poco di lardo richiesto in alcune ricette di carni le rende dolci e saporite.
In una padella sciogliere il lardo (v. «Lardo» a p. 90), quindi scartarne i pezzetti induriti, aggiungervi grammi 20 di burro e rosolarvi le piccole cipolline intere da tutti i lati per 3-4 minuti. Mettere le cipolline in un piatto e nel condimento rimasto in padella unire i pezzi di pollo e farveli rosolare rigirandoli per una decina di minuti.
In una padella a parte in 2 cucchiai di olio di oliva rosolare i funghi tagliati a fettine per 5-6 minuti su fuoco vivace. Sul pollo che va rosolando versare un bicchiere di vino rosso, far bollire, quindi trasferire il tutto in una teglia da forno; aggiungervi le cipolline, i funghi, salare e fare cuocere una trentina di minuti.
Scuotere la teglia di tanto in tanto e controllare che il fondo non si asciughi troppo.
Servire il pollo alla borgognona contornato dei funghi e delle cipolline.

Pollo alla provenzale con le acciughe

Due semplici acciughe rendono particolare questa ricetta.

Per 4 porzioni: 1 pollo pulito di kg 1.100, 1 cipolla, pomodori pelati g 120, vino bianco cl 4, 4 acciughe sott'olio sgocciolate, burro e olio di oliva g 50, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti.

Tagliare il pollo in 8 parti (v. «Pollo tagliato a pezzi» a p. 57).
Cuocerlo in una padella col condimento indicato per una trentina di minuti girandolo di tanto in tanto. Salare i pezzi di pollo e quando sono molto dorati, disporli in un piatto da portata.
Nella padella imbiondire la cipolla affettata, spruzzarvi il vino e farlo evaporare. Aggiungere quindi i pomodori pelati e farli cuocere qualche minuto. Quando la salsetta risulta asciutta mettervi le acciughe pulite e tritate. Schiacciarle nel sughetto e rigirarle per un minuto.
Versare questa salsetta su ciascun pezzo di pollo e servire accompagnando con le «Patate imbiondite» (v. a p. 781).

Pollo alla Marengo

E' il caratteristico piatto di pollo condito con funghi e contornato di uova e gamberetti. Ci ricorda la sera della vittoria dell'esercito francese comandato da Napoleone contro gli Austriaci, avvenuta a Marengo il 14 Luglio 1800. Napoleone, dopo aver mangiato questo pollo, volle tenersi al suo seguito il cuoco Dunand che quella sera glie l'aveva preparato.

Per 4 porzioni: 1 pollo pulito di kg 1, 8 gamberi, funghi champignon g 150, pomodori pelati g 100, vino bianco dl 1. ½ , 4 uova, 4 crostini, burro e olio di oliva g 60, sale.
Tempo di cottura: 35 minuti per il pollo.

Dividere il pollo in 8 parti (v. «Pollo tagliato a pezzi» a p. 57) e cuocerlo in una padella con 60 grammi di olio e burro, su fuoco vivace e scoperto.
Girare i pezzi di pollo di tanto in tanto e tenerli sul fuoco fino a quando risultano bruniti e incrostati. Salarli e tenerli da parte con un poco del loro condimento.
Nel fondo di cottura rimasto in padella versare mezzo bicchiere di vino e farlo evaporare per metà. Aggiungervi i funghi a pezzettini e cuocere su fuoco medio per una quindicina di minuti. Quando l'intingolo risulta asciutto, aggiungervi i pomodori pelati e fare cuocere per altri 10 minuti circa, salando.
A parte cuocere i gamberi interi e puliti, in 4 cucchiai di vino, col sale per 3-4 minuti. Sgusciarli (v. "Gambero, come prepararlo" a p 413).
Riscaldare i pezzi di pollo nel loro condimento tenuto da parte e sistemali in un grande piatto da portata ovale. Allungare l'intingolo di funghetti con un cucchiaio di acqua bollente, amalgamare e versare il sughetto caldo sui pezzi di pollo. Contornare con i crostini di pane su ciascuno dei quali va posto un uovo fritto in padella; i gamberi sistemarli tra un crostino e l'altro.

Pollo con glassa di funghetti

Per 4 porzioni: 1 pollo pulito di kg 1.100, 2 cipolle, ¼ di dado da brodo, vino

bianco dl 1. ½ , funghetti prataioli in scatola al naturale sgocciolati g 250, olio di oliva e burro g 70, sale.
Tempo di cottura: 35 minuti.

Dividere il pollo in 8 parti (v. «Pollo tagliato a pezzi» a p. 57). Cuocerlo in padella nel condimento indicato, su fuoco vivace, rigirandolo.
Cucinarlo scoperto per farlo brunire e formare la crosticina. Salarlo.
In una padella pulita versare il fondo di cottura del pollo, mezzo bicchiere di acqua e due cipolle tritate. Cuocere fino a quando l'acqua si asciuga e le cipolle bruniscono lievemente. Versare 2 cucchiai di vino, farlo asciugare e fare scurire maggiormente le cipolle. Continuare versando altro vino a poco a poco facendo scurire sempre più le cipolle. Quindi porre nell'intingolo i funghetti tagliati a pezzettini; aggiungere una punta di dado da brodo e fare cuocere i funghi per 10 minuti. Se alla fine il sugo risulta troppo asciutto, aggiungervi lontano dal fuoco 20 grammi di burro.
Riscaldare il pollo nella sua padella di cottura e sistemarlo in un piatto da portata. Su ciascun pezzo di pollo distribuire il sugo con i funghetti e servire con insalata verde.

Pollo della Catalogna

E' un pollo contornato di saporite verdure che ne arricchiscono il gusto.

Per 4 porzioni: 1 pollo pulito di kg 1, peperoni g 400, melanzane g 300, burro g 40, olio di oliva dl 1. ½ , sale.
Tempo di coltura: 30 minuti per il pollo.

Tagliare il pollo in 8 pezzi (v. «Pollo tagliato a pezzi» a p. 57). Cuocerli col burro in una larga padella su fuoco vivace. Rigirarli durante la cottura e quando risultano di color bruno con la crosticina, salarli.
In una padella a parte cuocere i peperoni a mezze liste nell'olio di oliva; dopo una decina di minuti di cottura scoperta e a fuoco medio, salarli e metterli in un piatto.
Nell'olio di oliva rimasto in padella friggere le melanzane anch'esse tagliate a mezze liste. Su fuoco medio farle dorare, quindi unirle ai peperoni e salarle scartando il loro olio di frittura. Togliere il pollo dalla padella; nel suo fondo cottura versare 2 cucchiai di acqua, far bollire quindi rimettere il pollo. Coprirlo con le due verdure e rigirare a fuoco vivace un paio di minuti. Servire il pollo caldo contornato delle sue verdure.

Pollo con verdure

La cottura in umido lo rende delicato.

Per 4 porzioni: 1 pollo pulito di kg 1.100, 3 gambi di sedano, cipolle g 200, 3 carote, patate g 400, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 50 minuti per cuocere, 10 minuti per rosolare.

Accostare le zampe al petto del pollo e legarlo perché cuocia raccolto.
In una casseruola mettere le carote a fettine, la cipolla a spicchietti, il sedano a pezzettini e le patate tagliate in due. Aggiungervi un bicchiere di acqua, 4 cucchiai di olio di oliva, e il pollo. Coprire, salare e cuocere a fuoco moderato. Dopo 20 minuti di cottura allontanare dal fuoco, slegare il pollo e tagliarlo in 8 parti (v. «Pollo tagliato a pezzi» a p. 57). Sistemare i pezzi in una larga padella, aggiungervi le verdure cotte col pollo con il loro fondo di cottura (escluso le patate) e rosolare il tutto a fuoco moderato rigirando delicatamente con due cucchiai di legno. Quando i pezzi di pollo bruniscono dai due lati, sistemarli nel piatto da portata e accanto mettere le fettine di carote e il sedano. Nel fondo di cottura rimasto in padella rigirare per 3-4 minuti le patate tagliate a dadi, a fuoco vivace. Aggiungerle alle carote e al sedano per un contorno completo. La cipolla si frantuma e dà solo sapore alla preparazione.

Pollo alla boscaiola

Per 4 porzioni: 1 pollo pulito di kg 1.200, funghi di pioppo coltivati g 260, pomodori passati g 150, 2 spicchi di aglio, burro g 40, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per il pollo, 20 minuti per i funghi.

Tagliare il pollo in 8 parti (v. «Pollo tagliato a pezzi» a p. 57). In un largo tegame con coperchio cucinare i pezzi di pollo con il burro. Alla fine della cottura salarli e farli rosolare scoperti; devono acquisire un colore bruno. Trasferirli in un piatto.
Nel fondo di cottura versare il pomodoro e farlo cuocere con uno spicchio di aglio tritato e un poco di sale per 4-5 minuti. A parte cuocere i funghi tagliati a fettine sottili, con 2 cucchiai di olio di oliva, uno spicchio di aglio tritato e il sale necessario. Cuocerli scoperti e farli asciugare. Riscaldare il pollo nel suo fondo di cottura e sistemarlo nel piatto da portata contornato dei funghetti caldi col loro sugo.

Pollo all'arancia del Duemila

Gradevolissimo e genuino.

Per 4 porzioni: 1 pollo pulito di kg 1.100, 2 arance, olio di oliva c 3, sale.
Tempo di cottura: 50 minuti nel forno a 180°.

Dividere in due parti il pollo tagliandolo nel senso della lunghezza.
Con un coltellino intaccare la carne nei punti più carnosi perché possano cuocere in modo uguale alle altre parti. Ungere di olio di oliva la leccarda. Tagliare in due un'arancia e mettere le due parti lievemente divaricate sulla leccarda con la buccia a contatto del fondo. Sopra sistemarvi i due mezzi polli unti di olio di oliva.
Non girarli in cottura, salarli verso la fine. Risulteranno dorati e croccanti. Tagliare in due ciascun mezzo pollo e sistemarlo nel piatto da portata.

Versare il succo dell'altra arancia nel fondo di cottura e versare questo sugo sui pezzi di pollo. Servire con insalata verde.

Pollo di Firenze

E' un pollo di bella presenza e dall'ottimo contorno.
Di origine etrusca, anche Firenze fu colonia romana. Ha vissuto una vita di grande fioritura artistica per i pittori, scultori, letterati che le hanno dato le loro opere, come detto in "Zuppa ribollita di Firenze" alla pagina 183.
Tra i mali che avvengono nelle città per le discordie di politica e di potere, Firenze ricorda la lunga lotta tra due parti che si chiamarono Guelfi e Ghibellini. All'epoca le fanciulle si trattenevano al balcone e un giorno le due figliole dei Donati videro passare un giovane nobile dei Buondelmonti. La loro madre lo chiamò e riusci a mostrargli le grazie di una delle sue figlie. Il giovane s'invaghì della giovinetta e la sposò noncurante della promessa fatta alla figlia di Oderigo Giantruffetti.
I signori Uberti, amici della famiglia della abbandonata, la vendicarono uccidendo il giovane il dì delle sue nozze con la nuova amata.
Fu così che i cittadini di Firenze si divisero in due parti, i Guelfi e i Ghibellini, rimanendo per anni in lotte tra loro fino a divenire partiti politici avversari.
Anche altre città della Penisola furono coinvolte in questa lotta che durò dal XII al XV secolo. Quindi i popoli, stanchi di questo disordine, affidarono il Governo delle loro città al Signore più importante e nobile. Come spiegato in "Minestrone di Milano"a p. 203, sorsero così le Signorie come quelle degli Scaligeri a Verona, dei Gonzaga a Mantova. Signorie di origine feudale furono degli Estensi in Emilia, dei Savoia in Piemonte. Questi col progetto di unificare la Penisola, riuscirono a poco a poco ad ingrandire il loro dominio da Umberto Biancamano, che aveva la Signoria nella Savoia e mori nel 1056, a Vittorio Emanuele II che rese l'Italia Unita nel 1861 divenendo primo Re d'Italia (dettagli sui Savoia sono in "Risotto di Torino").

Per 4 porzioni: 1 pollo pulito di kg 1.200, spinaci puliti g 500, parmigiano grattugiato g 15, burro g 20, olio di oliva cl 2, sale. Per la Besciamella: latte dl 2, farina g 10, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti per rosolare, 30 minuti nel forno a 200°.

Preparare una veloce Salsa besciamella (v. p. 87).
Lessare gli spinaci in pochissima acqua salata per 30 secondi di bollore. Sgocciolarli e condirli con il burro e il parmigiano. Dividere il pollo in 8 parti (v. «Pollo tagliato a pezzi» a p. 57). Rosolare i pezzi in una larga padella su fuoco vivace in due cucchiai di olio di oliva. Farli brunire e trasferirli in un piatto. Quando risultano freddi, disossarli lasciando intere le 8 parti e salarli (v. «Pollo disossato» a p. 58). In una piccola teglia da tavola versare due cucchiai del fondo di cottura del pollo e disporvi gli spinaci bene distesi per tutta la superficie della teglia. Per questa ragione la teglia deve essere piccola, altrimenti gli spinaci si seccano. Sopra gli spinaci sistemare la

besciamella a fiocchetti sparsi. Aggiustare bene con le mani i pezzi di pollo nella loro forma originaria e metterli sopra al tutto. Coprirli del rimanente fondo di cottura e infornarli. Dopo 15 minuti di cottura girarli. Servire caldo.

Pollo ripieno di verdure

Per 8 porzioni: 1 pollo pulito di kg 1.200, 1 fegatino di pollo, 1 rognone di pollo, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, parmigiano grattugiato g 30, vino bianco dl 1, 2 rametti di prezzemolo, 1 rametto di rosmarino, burro g 50, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza nel forno a 160°.

Disossare il pollo lasciandolo intero (v. «Pollo disossato intero» a p. 58).
Tritare la cipolla, la carota, il sedano, il prezzemolo.
Cuocere il fegatino di pollo per 6-7 minuti in un pentolino con 15 grammi di burro e il sale. In altro pentolino cuocere il rognone di pollo con altri 15 grammi di burro, coperto, per 30 minuti aggiungendo mezzo bicchiere di acqua calda.
Tritare il fegatino e il rognone bene asciugati sul fuoco e unirli alle verdure tritate. Aggiungere il parmigiano grattugiato, il rametto di rosmarino spezzettato.
Infilare questo ripieno nel pollo spingendolo perché si infili nelle cosce e nelle ali. Con ago e filo cucire i due mezzi petti tra loro per chiudere il pollo. Lasciare il filo sospeso e lungo alle due estremità della cucitura così da poterlo facilmente togliere, tirandolo da un lato, quando il pollo è cotto.
Mettere il pollo in una teglia con i 20 grammi di burro avanzati e due cucchiai di olio di oliva e cuocerlo in forno bagnandolo col vino. Salarlo e alla fine della cottura, quando è freddo, privarlo del filo e tagliarlo a fette spesse. Allungare il fondo di cottura con un cucchiaio di acqua, far bollire e versare il sugo ottenuto in una salsiera per accompagnare il pollo; le «Patate imbiondite» completano la portata (v. a p. 781).

Pollo ripieno del Marchese

Ricetta raffinata e genuina, non pesante.

Per 6 porzioni: 1 pollo pulito di kg 1.150, olio di oliva cl 5, sale. Per il ripieno: polpa di maiale g 100, prosciutto crudo g 50, 1 uovo, sale. Per il risotto: riso fino g 120, ½ cipolla, brodo di manzo dl 3 (o mezzo dado), vino bianco cl 4, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 7 minuti per il risotto, 1 ora e 10 nel forno a 180° per il pollo.

Disossare il pollo lasciandolo intero (v. «Pollo disossato» a p.58). Mettere il pollo intero disossato e aperto sul piano di lavoro ponendo la pelle a contatto del piano. Aggiustare i pezzi del pollo nel loro verso; sistemare le due cosce, i due mezzi petti nella posizione di origine. Tagliarne i tendini se ve ne sono e scartare gli ossicini rimasti. Per il ripieno fare il risotto con gli ingredienti dati (per la persona non pratica, v. «Risotto al brodo di pollo» a p. 336). Con un paio di forbici tagliare a pezzetti

piccolissimi la polpa di maiale e anche la polpa del pollo rimasta quando il pollo è stato disossato. Rosolare per qualche minuto queste carni in due cucchiai di olio di oliva. Salarle poco e metterle in una terrina insieme a un uovo sbattuto. Aggiungervi il prosciutto a pezzettini, il risotto asciutto e freddo; amalgamare il tutto e distribuire questo ripieno sopra il pollo. Richiudere il pollo avvicinando i due mezzi petti tra loro. Con ago e filo lungo cucire; unire tra loro i pezzi del collo, poi i due mezzi petti e poi le cosce fino al posteriore. Non è necessario fare punti stretti, invece infilare l'ago sia nella pelle che nella carne.
Lasciare il filo sospeso sia all'inizio che alla fine così da individuarlo facilmente ed eliminarlo, tirandolo, dopo che il pollo è cotto. Ne risulta così una specie di polpettone ripieno. Pulirlo di eventuali chicchi di riso. Metterlo in un tegame da forno con 3 cucchiai di olio di oliva e infornare. Girarlo durante la cottura; dopo cotto trasferirlo sopra un tagliere e con un coltello a seghetta tagliare 6 fette piuttosto spesse. Con un cucchiaio sottile scartare il grasso che galleggia sul fondo di cottura nel tegame, versarvi un cucchiaio di acqua, far bollire e versare in una salsiera questo fondo che servirà a tavola al … Marchese se riterrà il riso troppo asciutto.

Gallina faraona arrostita

La gallina faraona ha carne bruna e penne grigie brizzolate; si distingue dal pollo per il gusto più saporito. Le sue carni, molto raffinate ma asciutte, richiedono di essere rivestite di grasso, per risultare morbide.
Il lardo è dolce, non altera il gusto della carne e dopo la cottura resta sul fondo della teglia senza danneggiare le nostre arterie. Oggi si tende a sostituire questo grasso con la pancetta. Ma il gusto della pancetta, pur essendo particolare e ottimo per molte preparazioni, non può sostituire la dolcezza del lardo.

Per 6 porzioni: 1 gallina faraona pulita con testa di kg 1.500, 2-3 rametti di rosmarino, 2 spicchi interi di aglio, lardo g 60, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 10 nel forno a 180° per la gallina d'allevamento, 1 ora e 40 per la gallina ruspante.

La gallina ruspante va tenuta in frigo a frollare per 2-3 giorni. Accostare le zampe intorno al petto della gallina, coprirla di fettine molto sottili di lardo e legarla con spago sottile. Mettere nel ventre della gallina l'aglio non sbucciato, lasciato chiuso nella sua capsula e i rametti di rosmarino.
Cuocere la gallina in forno in una teglia unta di burro e girarla di tanto in tanto. Salarla a fine cottura e presentarla intera in piatto da portata privata dello spago e del lardo, scartando il grasso formatosi sul fondo della teglia.
Una abile mano della padrona di casa o di un cameriere la taglierà in 12 pezzi con un trinciapollo, dopo avere consultato «Pollo tagliato a pezzi» a p. 57.
Accompagnare la faraona con asparagi lessati in insalata.

Gallina faraona per i troccoli di Lucera

Ottima preparazione per la faraona. Il suo fondo di cottura è indicato per condire una pasta di semola al forno.

Per 4 porzioni. 1 gallina faraona pulita senza testa di kg 1.250, 1 cipollina, pomodori pelati g 160, brodo di pollo dl 1, 1 spicchio di aglio, burro g 30, olio di oliva cl 5, sale. Tempo di cottura: 15 minuti per rosolare, 50 minuti per cuocere .

Tagliare la gallina in 8 pezzi (v. «Pollo tagliato a pezzi» a p. 57).
La carcassa, le punte delle ali, la testa possono venire usate in seguito per un ottimo brodo (v. «Brodo di gallina faraona» a p. 164). Rosolare dai due lati gli 8 pezzi in una padella che li contenga ben serrati, in 5 cucchiai di olio di oliva. Quando si sono lievemente rosolati, aggiungervi la cipolla tagliata a fette sottili e mezzo bicchiere di brodo bollente. Coprire bene e cuocere a fuoco molto moderato salando alla fine.
Quindi sistemare i pezzi di gallina in un piatto, divisi in 12 pezzi. Dividere in due parti il fondo cottura rimasto in padella (se si è troppo asciugato amalgamarvi due cucchiai di acqua bollente per recuperare tutto l'umore della gallina attaccato alla padella). Di questo fondo di cottura lasciare 3 cucchiai in padella perché servono per riscaldare la gallina. Tenere da parte i 5-6 cucchiai rimanenti perché conferiscano un ottimo gusto a un piatto al forno (v. «Troccoli di Lucera con la faraona» a p. 297).
In un pentolino cuocere i pomodori pelati per 10 minuti col burro, uno spicchio di aglio tritato, il sale necessario.
Al momento di servire la faraona, riscaldarla nella sua padella con i 3 cucchiai di fondo di cottura. Sistemare tutti i pezzi in un piatto da portata e nel poco fondo rimasto in padella versare la salsetta di pomodoro.
Far dare un bollore, amalgamare e versare questo sughetto su ciascun pezzo di gallina caldo. Servire accompagnando con delle biete lessate e condite con olio e limone.

Cappone ripieno

E' di effetto presentare il cappone intero a tavola, sopra un tagliere e tagliarlo a fette spesse. Il fondo di cottura lo accompagna in una salsiera.

Per 8 porzioni: 1 cappone pulito kg 1.300 (disossato g 950), pomodori pelati g 200, 1 scalogno, burro e olio di oliva g 60, sale. Per il ripieno: prosciutto cotto a dadi g 80, 1 uovo, funghi Pleurotus puliti g 80, sale e pepe.
Tempo di cottura: 1 ora nel forno a 150°.

Fare l'operazione di disossare il cappone (v. «Pollo disossato» a p. 58).
Disporlo aperto con la parte esterna a contatto del piano di lavoro.
In una terrina mettere i funghi tagliati a cubetti, il prosciutto cotto anche a cubetti e un poco di sale e pepe. Aggiungervi i pezzetti di pollo avanzati durante l'operazione,

resi anche a piccoli cubetti Unire l'uovo e amalgamare bene il tutto. Distribuire questo ripieno sul pollo aperto; richiudere il pollo e cucire con ago e filo lungo i due petti; cucire anche lungo il dorso se si è rotta la pelle. Lasciare il filo sospeso alla fine e all'inizio dei punti perché a fine cottura risulti facile tirarlo da un lato per toglierlo.
Infornare il pollo così farcito, con 40 grammi di olio di oliva e burro e farlo cuocere rigirandolo di tanto in tanto. Quando risulta cotto e raffreddato, trasferirlo su un tagliere, sfilare il filo che ha cucito i petti e il dorso e porre il cappone in un piatto.
Cuocere per 8 minuti lo scalogno affettato con i pomodori pelati, 20 grammi di burro e un poco di sale. Aggiungervi il fondo di cottura del pollo, far dare un bollore e versare questa salsa in una salsiera per servirla con le fette del cappone. Accompagnare con le «Cipolline all'italiana» (v. a p. 801) in piatto a parte.

Tacchino a polpette

Per 4 porzioni: polpa di tacchino macinata g 300, pane raffermo g 40, 2 uova, parmigiano grattugiato g 15, pangrattato g 150, olio di oliva dl 1, sale. Per la besciamella: latte dl 1, farina g 5, burro g 10, sale.
Tempo di cottura: 8-10 minuti ogni 4 polpette.

Tenere il pane raffermo in acqua per una trentina di minuti; strizzarlo e metterlo in una terrina. Aggiungervi la carne, un uovo, il parmigiano e il sale necessario. Amalgamare bene e formare 12 polpette. Con gli ingredienti indicati preparare una lenta besciamella (le indicazioni sono a p. 87 alla ricetta «Salsa besciamella»). Mettere all'interno delle polpette un cucchiaino di salsa besciamella raffreddata. Chiuderle bene, rotolarle in un uovo sbattuto e impanarle. Friggerle in olio di oliva caldo a fuoco medio rigirandole nei vari lati e servirle calde con insalata verde.

Tacchino a rondelle all'insalata

Per 6 porzioni: 6 fette di petto di tacchino g 500, salame rustico g 50, 1 carota, 1 cipolla, 2 gambi di sedano, sale. Per la salsetta: capperi salati g 40, aceto cl 2, olio di oliva cl 4. Tempo di cottura: 40 minuti.

Preparare la salsetta mettendo in una salsiera i capperi lavati e tritati; versarvi a filo due cucchiai di aceto e 4 di olio di oliva. Procurarsi 6 fette di tacchino non troppo sottili e di uguale misura tra loro. Passare su ciascuna fetta il salame tritato e arrotolarla a involtino senza stringere molto perché risulti come uno spesso salamino. Legarlo con spago sottile. Mettere i 6 involtini in una piccola pentola, coprirli di acqua fredda ed unirvi il sedano, la carota, la cipolla a pezzi. Aggiungere il sale necessario e cuocere a fuoco moderato per il tempo indicato. Quando sono freddi, privarli dello spago e tagliarli a rondelle uguali tra loro. Sistemare le rondelle in un piatto da portata, contornarle con la «Insalata di fagioli e fagiolini» condita e messa nello stesso piatto (v. a p. 845) e accompagnarle con la salsetta preparata in salsiera.

Tacchino a fette bell'Alberto

Tacchino saporito e facile da preparare, creato per invogliare il giovane Alberto a cucinarselo da sé.

Per 4 porzioni: 4 fette di petto di tacchino g 500, 1 cipolla, vino bianco cl 5, ¼ di dado da brodo di manzo , 1 limone, burro g 30, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 7-8 minuti ogni 2 fette.

In una padella con l'olio di oliva e il burro cucinare due fette di tacchino per volta, a fuoco moderato. Girarle sui due lati, salarle e farle dorare.
Trasferirle in un piatto da portata caldo.
Nel fondo di cottura rimasto in padella imbiondire la cipolla a fettine sottili per 2-3 minuti quindi versarvi 5 cucchiai di vino in due riprese. Farlo evaporare e aggiungervi il succo di limone. Amalgamare il sugo con due cucchiai di acqua in cui sia stato sciolto una punta del dado da brodo; far dare un bollore e versare sulle fette di tacchino. Accompagnare con dei finocchi lessi in insalata.

Tacchino a fette in padella con gusto

Per 4 porzioni: 4 fette di tacchino g 450, pancetta a fettine g 70, burro g 40, sale. Tempo di cottura: 4 minuti ogni 2 fette.

Preparare 4 fettine sottili di pancetta più piccole delle fettine di carne.
Cuocere due fette di tacchino per volta con metà del burro in padella, a fuoco medio.
Girarle dopo un minuto di cottura e poggiare su ognuna una fettina di pancetta.
Fare cuocere per altri due minuti. Quindi girarle nuovamente e fare cuocere soltanto un minuto il lato con la pancetta che ora è a contatto col tegame.
Salare poco e sistemare le fettine di tacchino in un piatto da portata con sopra le fettine di pancetta ben disposte. Accompagnare con il «Purè di patate» (v. a p. 176).

Tacchino a fette all'uso della Sassonia

Per 4 porzioni: 4 fette di petto di tacchino g 550, 4 fettine di prosciutto cotto g 70, funghetti di pioppo coltivati g 250, peperoni puliti g 150, olio di oliva e burro g 80, sale. Tempo di cottura: 7 minuti ogni 2 fette.

Procurarsi 4 fette non troppo sottili di petto di tacchino e liberarle della pellicina che le circonda. In 40 grammi di olio di oliva e burro cucinare per 10 minuti i funghetti scoperti e salarli a fine cottura. Quando il fondo di cottura risulta asciutto sistemarli in un piatto e nello stesso condimento cucinare i peperoni tagliati a mezze liste per 12 minuti. Salare anche i peperoni. In una padella, con altri 40 grammi di olio e burro,

cucinare due fette di tacchino per volta girandole e salandole. Devono risultare dorate, quindi trasferirle in un piatto da portata. Nel fondo di cottura rimasto in padella rigirare per un minuto le fette di prosciutto, sui due lati e porle sulle fette di tacchino ben distese. Contornare il tacchino con i funghetti e i peperoni e servirlo.

Tacchino a scaloppina

Per 4 porzioni: 4 fette di petto di tacchino g 350, farina g 50, vino bianco cl 2, burro e olio di oliva g 50, sale.
Tempo di cottura: 5 minuti ogni 2 fette.

Privare le fette della pellicina che le circonda. Infarinarle e cuocerle due per volta, su fuoco medio, dai due lati nel condimento indicato. Quando diventano dorate trasferirle nel piatto da portata e salarle.
Nel fondo di cottura rimasto in padella versare due cucchiai di vino, far dare un solo bollore e versare gocce di questo sughetto su ciascuna fetta di tacchino.
Servire caldo contornando con il «Purè di spinaci» (v. a p. 177).

Tacchino impanato

Le fette di tacchino avvolte nel pangrattato risultano morbide e delicate.

Per 4 porzioni: 4 fette di tacchino g 480, pangrattato g 100, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 4-5 minuti ogni 2 fette.

Privare le fette di tacchino della pellicina che le ricopre tutt'intorno.
Impanarle facendovi bene aderire il pangrattato e friggerle a fuoco medio perché risultino lievemente croccanti. Salarle e servire con le «Biete al burro» (v. a p. 811).

Tacchino a cotoletta

Per 4 porzioni: 4 fette di petto di tacchino g 500, 2 tuorli e 1 chiara di uovo, pangrattato g 100, olio di oliva cl 6, 2 limoni, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti ogni 2 fette.

Quel tuorlo in più dà corpo e sapore alla carne. Privare le fette di tacchino della pellicina che le circonda. Passarle nelle uova sbattute col sale e impanarle.
In una padella versare 6 cucchiai di olio di oliva e quando è caldo cuocervi due fette così preparate; abbassare la fiamma e tenerle a temperatura costante.
Girarle perché cuociano da ambo i lati. Cuocere in uguale modo le altre due fette e servirle con spicchi di limone ed insalata verde. La cotoletta non richiede di essere salata perché prima di cuocere viene passata nell'uovo sbattuto con sale.

Tacchino a cotoletta in forno

Per 4 porzioni: 4 fette di petto di tacchino g 500, 2 uova, pangrattato g 120, burro g 50, 2 limoni, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti nel forno a 200°.

Privare le fette di tacchino della pellicina che le circonda, passarle nelle uova sbattute col sale e impanarle. Ungere di burro la leccarda del forno e sistemarvi le fette preparate. Metterle in forno quando questo ha raggiunto la temperatura richiesta e quando si notano le bollicine di cottura sulla leccarda, contare il tempo di cottura consigliato. Girarle dopo 5 minuti per farle cuocere da ambo i lati.
Servirle accompagnate da spicchi di limone e insalata verde.

Tacchino a cotoletta saporita

Per 4 porzioni: 4 fettine di petto di tacchino g 300, 2 uova, groviera g 60, pangrattato g 80, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti e mezzo ogni due fette.

Privare della pellicina che le circonda le fette sottili di tacchino.
In una terrina sbattere le uova col sale e rigirarvi le fette di carne.
Tagliare in 4 fettine sottilissime la groviera, di uguale forma delle fette di carne ma più piccoline e passarle nelle uova sbattute. Quindi impanarle insieme alla carne nel modo seguente: mettere del pangrattato in un piatto piano; poggiarvi sopra una fetta di carne coperta di una sottile fetta di groviera. Spolverizzarvi sopra del pangrattato. Comprimere bene il pangrattato sui due lati della carne girando la fetta.
In una padella con olio caldo friggere due cotolette per volta a fuoco medio. Mettere a contatto della padella il lato senza il formaggio e fare cuocere per due minuti. Girarle e tenere in olio caldo il lato col formaggio soltanto mezzo minuto. Con una paletta sollevare le fette e trasferirle nel piatto da portata. Servire caldo con insalata verde.

Tacchino a cotoletta in agrodolce

Ottima la cotoletta gustata a temperatura ambiente con la salsetta agrodolce.

Per 4 porzioni: 4 fette di petto di tacchino g 500, pangrattato g 100, 2 tuorli e 1 chiara d'uovo, olio di oliva cl 6. Per l'intingolo agrodolce: olio di oliva cl 3, aceto cl 5, zucchero g 30, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti ogni 2 fette.

Preparare le cotolette come indicato nella ricetta «Tacchino a cotoletta» a p. 645. Preparare la salsetta agrodolce come indicato nella ricetta «Intingolo agrodolce» a p. 79. Ottimo gusto si ottiene versando l'intingolo su ciascuna cotoletta già in piatto e

servirla dopo 2-3 ore contornata con le «Melanzane di Ragusa» (v. a p. 832).
Si possono anche servire le cotolette di tacchino a temperatura ambiente accompagnate dall'intingolo agrodolce in salsiera e con un contorno di insalata verde.

Tacchino in spiedini

Per 4 porzioni (8 spiedini): 8 fette di petto di tacchino g 400, prosciutto cotto g 70, 2 rametti di rosmarino, olio di oliva e burro g 80, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti.

Procurarsi degli stecchini di legno e 8 piccole fette di petto di tacchino sottili e uguali tra loro. Mettere su ogni fetta una mezza fettina di prosciutto cotto e qualche fogliolina di rosmarino. Avvolgere la fetta su se stessa dal lato corto e infilare uno stecchino in ogni rotolino di carne facendolo entrare in due punti nel senso della lunghezza. Rosolare gli spiedini nel condimento indicato; coprirli e cuocerli a fuoco moderato. Durante la cottura versare mezzo bicchiere di acqua bollente.
La carne di tacchino tende ad asciugarsi e seccarsi quindi richiede una cottura costantemente umida. Salarli e servirli con insalata verde.

Tacchino a involtini delicati

Come in altre preparazioni, si consiglia l'uso di un po' di lardo. Dolce e inodore conferisce gusto alle carni senza danneggiare la salute perché quel poco consigliato resta sul fondo della padella senza venire assorbito del tutto dalla carne.

Per 4 porzioni: 4 fette di petto di tacchino g 350, 2 tuorli e 1 chiara d'uovo, prosciutto crudo g 35, parmigiano grattugiato g 20, mezzo mazzetto di prezzemolo, brodo di pollo dl 3, olio di oliva e burro (oppure lardo) g 40, sale.
Tempo di cottura: 1 ora.

Procurarsi 4 fette di petto di tacchino rettangolari e uguali tra loro.
Con le uova fare una frittata piatta e molto morbida. Mettere su ciascuna fettina di tacchino un pezzetto di frittata, del prosciutto a pezzettini, un po' di parmigiano e abbondante prezzemolo tritato. Avvolgere la fettina su se stessa dal lato più lungo coprendo il ripieno una sola volta. Riversare in sotto i due laterali e legarla come si usa per un pacchetto che dovrebbe risultare piuttosto grosso. Fare così 4 involtini. Rosolarli in una piccola padella con coperchio, con il condimento indicato (se si è scelto il lardo farlo sciogliere come indicato in «Lardo» a p. 90).
Rosolarli delicatamente perché il tacchino tende a seccarsi e indurirsi. Quindi versare un bicchiere e mezzo di brodo caldo (v. «Brodo semplice per minestrine» a p.165) e fare cuocere a fuoco moderato e coperto.
Salare, slegare gli involtini e servirli con le «Biete insaporite» a p. 811.

Tacchino a involtini raffinati

Per 4 porzioni: 4 fette di petto di tacchino g 400, brodo di pollo dl 2, groviera g 60, prosciutto crudo g 50, burro g 40, sale. Tempo di cottura: 45 minuti.

Mettere sulle fette di tacchino piccole liste sottili di groviera e pezzettini di prosciutto crudo. Avvolgere le fettine piegando in sotto i due lati e legarle con spago sottile.
Rosolare i 4 involtini nel burro a fuoco molto moderato per non farli asciugare troppo, quindi versare un bicchiere di brodo caldo (v. «Brodo semplice per minestrine» a p. 165, oppure adoperare 1/4 di dado da brodo di pollo sciolto in un bicchiere di acqua. Coprirli e farli cuocere a fuoco moderato. Salarli e quando sono cotti e raffreddati slegarli; versare un cucchiaio di acqua nel fondo di cottura, farlo bollire e recuperarne il sugo da versare sugli involtini.
Servire caldo con contorno di «Purè di spinaci» (v. a p. 177)

Tacchino a involtini col verde

Per 4 porzioni: fettine di petto di tacchino g 500, spinaci puliti g 100, olio e burro g 60, sale. Tempo di cottura: 1 ora.

Procurarsi 8 mezze fettine rettangolari di tacchino.
Mettere su ognuna 4-5 foglie di spinaci crudi tagliati grossolanamente e richiudere le fettine arrotolandole e ripiegando in sotto i due laterali; dare loro la forma di piccoli bauletti spessi. Legarli con spago sottile e rosolarli a fuoco moderato in una padella nel condimento indicato. Attenzione a non fare indurire la fettina sottile del tacchino che richiede una cottura costantemente umida. Coprire bene la padella e cuocere; quando l'umore viene ad asciugarsi versarvi qualche cucchiaio di acqua bollente. Salare a cottura quasi ultimata. Privare gli involtini dello spago, disporli in piatto da portata e con un cucchiaio privare il fondo di cottura del grasso eccessivo.
Versarvi due cucchiai di acqua, far bollire e distribuire questo fondo sugli involtini.
Servirli contornati delle «Patatine al burro» (v. a p. 781).

Tacchino a involtini con carote

Per 4 porzioni: 4 fette di tacchino g 400, 1 salsiccia g 45, prosciutto crudo g 30, 8 carote sottili, brodo di manzo L. ¼ , mezza cipolla, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 1 ora.

Privare le fette di tacchino della pellicina che le circonda. Spellare la salsiccia e tritarla col coltello insieme al prosciutto crudo. Sistemare questo ripieno sulle 4 fette di tacchino, arrotolarle su loro stesse e legarle a bauletto piegando in sotto i due laterali. In una piccola padella rosolare lievemente gli involtini in 3 cucchiai di olio di oliva, a fuoco moderato per non fare asciugare troppo le carni del tacchino che

tendono a seccarsi. Versarvi il brodo bollente (v. «Brodo semplice per minestrine» a p. 165) e fare cuocere coperto. Quando risultano cotti aggiungere le carote a fette sottili e la cipolla a fettine, salare, rigirare il tutto per 5-6 minuti per insaporire.
Slegare gli involtini e servirli con le carote che risultano adatte per un contorno.

Tacchino a involtini con biete

Per 4 porzioni: 6 fette di petto di tacchino g 600, biete scongelate g 130, ½ mazzetto di prezzemolo, pancetta a fettine g 40, olio di oliva e burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 1 ora.

Sistemare su ciascuna fetta di tacchino del prezzemolo tritato fine e un buon ciuffetto di biete lessate, sgocciolate e tagliate grossolanamente. Aggiungervi pochi pezzettini sottili di pancetta e chiudere in un grosso involtino. Legare i 6 involtini con spago sottile e cuocerli in una piccola padella con coperchio con il condimento indicato e a fuoco moderato. Alla fine della cottura salarli e farli rosolare lievemente nel condimento; non far asciugare la carne di tacchino. Il suo fondo di cottura deve essere costantemente umido. Slegare gli involtini e tagliarli in due nel senso orizzontale.
Per una presentazione d'effetto, sopra un piatto da portata mettere ben disteso un caldo «Purè di patate» (v. a p. 176) e sistemarvi sopra i mezzi involtini con la parte tagliata verso l'alto e il colore verde in evidenza. Versare due cucchiai di acqua nel fondo di cottura, far bollire e versare il sughetto ottenuto sulla carne.

Tacchino a involtini dal bel colore

Per 4 porzioni: 6 fette di petto di tacchino g 600, 3 uova sode, ½ mazzetto di prezzemolo, brodo di pollo dl 2, olio di oliva e burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 1 ora.

Sistemare sopra ciascuna fetta di tacchino abbondante prezzemolo tritato e mezzo uovo sodo messo nel senso della lunghezza della fetta. Avvolgere le fette una sola volta intorno all'uovo e formare grossi involtini piegando in sotto i due laterali. Legarli con spago sottile. In una padella versare il condimento e cuocervi gli involtini a fuoco moderato. Aggiungere di tanto in tanto del brodo caldo. A fine cottura salarli e rosolarli lievemente. Slegarli e tagliarli in due nel senso della larghezza così da potere mettere in evidenza la parte rossa dell'uovo. In un piatto da portata sistemare le «Biete surgelate con panna» (v. a p. 812) con sopra i mezzi involtini. Nel fondo di cottura versare due cucchiai di brodo, far bollire e versarlo sopra gli involtini.

Tacchino a bracioline veloci

Il taglio a rondelle delle saporite bracioline conferisce bell'aspetto alla pietanza.

Per 4 porzioni: 4 fette di petto di tacchino g 400, 4 fette di prosciutto crudo g 60, olio di oliva cl 5, sale. Tempo di cottura: I ora.

Uniformare le fette di tacchino tra loro e privarle della pellicina che le circonda.
Tagliare il prosciutto crudo della stessa forma delle fette di tacchino.
Distendere il prosciutto su ciascuna fetta di carne e arrotolare queste ultime in modo che anche il prosciutto ne venga avvolto in tutte le girate. Legarle quindi con spago sottile e rosolare le 4 bracioline ottenute in 5 cucchiai di olio di oliva. Versarvi un bicchiere di acqua bollente e fare cuocere con coperchio a fuoco moderato. A fine cottura salarle, privarle dello spago, tagliarle a rondelle e trasferirle in un piatto da portata. Allungare il fondo di cottura con due cucchiai di acqua, far bollire e versare sulle rondelle di tacchino. Servire caldo con le «Patatine al burro» (v. a p. 781).

Tacchino a bracioline con spaghetti

Per 4 porzioni: 4 fette di petto di tacchino g 400, 4 fette di prosciutto crudo g 60, 1 cipolla, olio di oliva cl 5, spaghetti g 250, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 15.

Cucinare le bracioline come indicato nella ricetta precedente, «Tacchino a bracioline veloci». L'unica differenza sta nell'aggiungere una cipolla tagliata in due parti nella padella con le bracioline dopo che queste hanno lievemente rosolato.
Quando risultano cotte, salarle, slegarle, e tagliarle a rondelle spesse.
Sistemarle sopra un morbido «Purè di patate» (v. a p. 176) e usarle come secondo piatto. Allungare il fondo di cottura con un cucchiaio di acqua, farlo bollire e usarne solo qualche goccia sopra le rondelle. Col rimanente sugo, unito alla cipolla brunita, condire gli spaghetti lessati che risultano saporiti anche senza il solito parmigiano.

Tacchino a braciola genuina

Per 4 porzioni: 4 fette spesse di petto di tacchino g 500, salame rustico g 40, 1 cipolla novella, ½ dado da brodo di pollo, olio di oliva e burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 10.

Mettere sulle fette di tacchino il salame a pezzi grossolani e due fettine di cipolla tagliate molto fini. Avvolgere la fetta su se stessa e formare un involtino spesso legandolo strettamente alle due estremità dove verranno a formarsi come due volant.
Rosolare gli involtini nel condimento indicato facendo attenzione a non farli seccare, perché la carne di tacchino indurisce con facilità a contatto del calore. Bagnare a più riprese con un bicchiere e mezzo di acqua bollente e a metà cottura aggiungere il mezzo dado (o un bicchiere e mezzo di brodo genuino di pollo in sostituzione del dado e dell'acqua). Cuocere coperto, salare, slegare le bracioline e servirle col loro sughetto contornate dai «Fagiolini sautés» (v. a p. 816).

Tacchino a braciolone

Per 6 porzioni: mezzo petto di tacchino g 600, mortadella g 100, provolone piccante g 80, vino bianco dl 1, olio di oliva e burro g 40, sale. Per contornare: cavolfiore pulito g 300. Tempo di cottura: 1 ora e 15.

Far frollare la carne in frigo per 2-3 giorni. Tagliare il mezzo petto di tacchino in due nel senso orizzontale in modo da ottenere 2 fette rettangolari non sottili, di circa 10x20 centimetri ognuna. Disporre sopra ogni fetta la mortadella tagliata grossolanamente e il provolone a piccole liste. Avvolgere le fette di tacchino lungo il verso più corto in modo da formare come due grossi salami spessi e lunghi circa 20 centimetri. Legarli con spago senza stringerli troppo ma chiudere bene i lati per non fare fuoriuscire il provolone. In un tegame col condimento indicato rosolarli per pochi minuti e a fuoco moderato facendo attenzione a non fare indurire la carne di tacchino, che tende ad asciugarsi troppo su fuoco vivace. Versare mezzo bicchiere di vino, coprire e fare cuocere. Quando il fondo risulta asciutto, versare mezzo bicchiere di acqua bollente e terminare la cottura. Salare poco; slegare e trasferire i bracioloni su un tagliere a raffreddare. Tagliare ognuno in 6 grosse rondelle e sistemarle in un piatto da portata. Nel fondo di cottura mettere i fiori del cavolfiore lessato. Rigirarli nel sugo del tacchino per 3 minuti e sistemarli intorno alle rondelle per contorno.

Tacchino in fricassea

Per 6 porzioni: polpa di petto di tacchino g 650, ½ cipolla, vino bianco dl 1, 4 tuorli e 2 chiare d'uovo, 2 rametti di prezzemolo, burro g 40, 1 limone, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 15.

Tenere il tacchino a frollare 2 giorni in frigorifero, quindi tagliarlo in 18 pezzetti uguali tra loro. Metterli in una padella con il burro e la cipolla tritata e farli rosolare su fiamma moderata. Spruzzarvi il vino in due riprese e quando si asciuga, versarvi mezzo bicchiere di acqua bollente, coprire e continuare a cuocere fino a quando il fondo di cottura risulta asciutto del tutto. In un piatto sbattere le uova col sale e col prezzemolo tritato; versarle sul tacchino caldo. Rigirare il tutto su fuoco moderato per due minuti quindi trasferire la fricassea ancora umida in un piatto da portata e versarvi il succo di un limone. Servire con i «Piselli per contorno» (v. a p. 817).

Tacchino a spezzatino

Per 4 porzioni: pezzo intero di petto di tacchino g 480, 2 cipolline, 2 coste di sedano, 1 gambo di porro, 3 carote, brodo di manzo dl 2, vino bianco dl 3, lardo g 50, sale.
Tempo di cottura: 1 ora nel forno a 200°.

Tagliare il petto di tacchino in 8 pezzi uguali tra loro. Metterli in una terrina con un bicchiere e mezzo di vino; aggiungervi le carote a fette spesse, le cipolle intere, il sedano e il porro tagliati grossolanamente. Lasciare marinare per un'oretta in frigorifero. In una teglia mettere il lardo a fettine sottili. Sopra disporvi il tacchino; da un lato sistemarvi le carote e dall'altro le rimanenti verdure.
Versarvi il liquido della marinata e un bicchiere di brodo. Coprire e far bollire sul fornello quindi passare in forno già molto caldo e far cuocere un'ora contando il tempo da quando si intravedono bollicine di cottura sul fondo della teglia. Salare; rigirare e togliere dal forno quando il fondo risulta denso come una glassa adatta a condire il tacchino. Scartare il lardo, il porro e il sedano. Le cipolle e le carote vanno usate come guarnizione. Servire lo spezzatino col suo sughetto e accompagnarlo con un «Purè di spinaci» in piatto a parte (v. a p. 177).

Coscia di tacchino con le mele

Mele saporitissime che, col loro umore, addolciscono il tacchino.

Per 6 porzioni: coscia di tacchino senz'osso g 950, prosciutto crudo g 80, ½ mazzetto di prezzemolo, 6 piccole mele rosse invernali, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 20 nel forno a 150°.

Tenere un paio di giorni la carne in frigo a frollare. Se la coscia è stata acquistata con l'osso, fare un taglio lungo il lato vicino all'osso per disossarla. Intaccare con un coltellino a punta la carne vicino all'osso e toglierlo. Togliere anche i nervi dell'articolazione tra coscia e zampa. Mettere quindi nella coscia aperta del prezzemolo tritato e richiuderla formando come un grosso salame. Fasciarla di fette sottili di prosciutto crudo e legare con spago. Lavare le mele, senza sbucciarle; con un coltellino a punta eliminare il torso. Mettere in una teglia 5 cucchiai di olio di oliva, il tacchino e le mele intere e cuocere in forno a fuoco moderato. Girare il tacchino in cottura e salarlo. Quando risulta cotto slegarlo, scartare il prosciutto che lo avvolge e anche quella parte bruciata che viene a formarsi nel sugo. Tagliare il tacchino a fette, riscaldarlo nel suo sugo e servirlo con le mele. Aggrinzite e brunite sono buonissime. Accompagnare con i «Broccoli rosolati alla napoletana» (v. a p. 791).

Tacchino al forno

Per 4 porzioni: mezzo petto di tacchino intero g 600, 2 salsicce, pancetta g 60, brodo di carne cl 4 (o cl 2 di "Fondo cottura carni"), olio di oliva e burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 10 nel forno a 180°.

Il tacchino ha carni secche e, cucinato in forno richiede molto condimento e di essere coperto di lardo o pancetta. Tenere il mezzo petto in frigo due giorni a frollare. In una teglia da forno mettere il condimento indicato e il tacchino fasciato di fette sottili di

pancetta e legato nel senso della lunghezza del petto; alla fine della cottura le fettine risulteranno piccole e ovali. Aggiungervi le salsicce bucate in vari punti.
Infornare in forno già caldo e cuocerlo rigirandolo; salarlo alla fine della cottura. Tolto dal forno privarlo dello spago, scartare la pancetta e tagliarlo a fettine.
Con un cucchiaio sottile privare il fondo del grasso che viene in superficie, togliere le salsicce che serviranno per altro uso e versarvi 2 cucchiai del "Fondo cottura carni" (v. a p. 86) oppure 4 cucchiai di un brodo di carne. Far bollire e versare questo sugo sulle fette. Contornare con il «Purè di patate» (v. a p. 176).

Tacchino di Marina Piccola

Capri. Giardino a Marina Piccola.

Guardando quel mare che luccica sotto i Faraglioni di Capri nei suoi infiniti colori azzurro, verde, pervinca, lo sguardo arriva all'orizzonte che offre le sue fasce multicolori come un arcobaleno e la ricetta viene delicata, la carne risulta gradevole. La Via Krupp è di fronte. Fu Friedrich Krupp, nipote del fondatore dell'industria germanica, a volere nel 1901 la costruzione della fascinosa stradina serpentina scavata nella roccia della Certosa, a picco sul mare, per dare opportunità di andare dalla sua villa al centro di Capri.
Volgendo lo sguardo verso la roccia alta di Punta Massullo, in un punto di indicibile bellezza, si vede la villa di Curzio Malaparte e nel mare sottostante, lungo la

scogliera sommersa, regnano le Grotte di Capri, la Verde, per il colore verde smeraldo delle sue acque, la Rossa per la vegetazione interna che la rende rossa.
La Grotta Azzurra fu scoperta da un pescatore ma già era nota ai Romani, come dimostrano i lavori alle mura. Il forestiero gode di quell'acqua limpida, turchina , dovuta non purtroppo a magiche sirene ma ad aperture subaque attraverso le quali i raggi del sole s'infiltrano procurando quei riflessi che vanno a toccare le pareti sotto e sopra l'acqua del mare. Non si offendano le altre grotte, la Bianca, la Meravigliosa (adorna di stalagmiti), anche loro uniche e toccate dai raggi del sole.

Per 8 porzioni: pezzo intero di petto di tacchino kg 1.100, prosciutto crudo g 50, whisky cl 4, ¼ di dado da brodo, olio di oliva e burro g 50, sale.
Tempo di coltura: 1 ora e 20 nel forno a 180°.

Procurarsi la parte grassa del prosciutto crudo e fasciarne con fettine sottili il petto di tacchino. Legarlo con spago sottile e lasciarlo in frigo un paio di giorni.
Mettere il tacchino così confezionato in una teglia col condimento indicato e farlo cuocere in forno a fuoco moderato girandolo di tanto in tanto. A metà cottura versare il whisky in due riprese, quindi salare. Verso la fine della cottura bagnare con 3-4 cucchiai di acqua in cui sia stato sciolto il quarto di dado (eventualmente sostituire l'acqua e il dado con del buon brodo di carne).
Mettere il tacchino sopra un tagliere e con un cucchiaio sottile scartare il grasso che affiora alla superficie del fondo di cottura. Versare 2 cucchiai di acqua, far bollire.
Al momento di servire privare la carne dello spago, scartare il prosciutto e tagliare il tacchino a fette sottili. Riscaldare le fette nel fondo di cottura senza che bollano e servirle contornate con le «Melanzane di Capri» (v. a p. 757).

Tacchino dell'Imperatore

Per 6 porzioni: mezzo petto di tacchino intero g 750, 6 mele annurche, pancetta g 30, olio di oliva e burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 30 nel forno a 160°.

Mantenere il mezzo petto in frigorifero 2-3 giorni a frollare. Fasciarlo con fettine sottili di pancetta e legarlo con spago sottile nel senso della lunghezza.
Mettere il condimento in una teglia; unire il tacchino e accostarvi ai due lati le mele non sbucciate e tagliate in 4 spicchi. Cuocerlo in forno a fuoco moderato girandolo di tanto in tanto. La temperatura del forno deve essere costantemente bassa, quel tanto da fare formare bollicine di cottura sul fondo del tegame: la carne del tacchino si asciuga e indurisce su fiamma vivace. Quando il tacchino risulta cotto, salarlo, rigirarlo qualche altro minuto nel forno e trasferirlo su un tagliere. Privare il fondo di cottura del grasso di troppo, versarvi 2 cucchiai di acqua, far bollire.
Slegare il tacchino, scartare la pancetta e tagliarlo a fette sottili. Riscaldarle nel fondo di cottura senza che bollano e sistemarle nel piatto da portata col loro sughetto.

Accompagnarle con i «Finocchi rosolati» (v. a p. 805), e contornarle con le mele che sono ottime gustate con la carne.

Tacchino ripieno

Per 6 porzioni: mezzo petto di tacchino g 600, vitella a fettine g 150, 3 gambi di sedano, ½ mazzetto di prezzemolo, lardo g 100, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 20.

Procurarsi un mezzo petto di tacchino intero e farlo frollare 2-3 giorni in frigo; poi con un coltello a punta creare una tasca lungo tutta la sua lunghezza.
Tagliare a pezzetti sottili le fettine di vitella e cuocerle in una padella in 2 cucchiai di olio di oliva per 7-8 minuti e salarli. Tagliare a fettine sottili il lardo, batterlo ripetutamente sopra un tagliere e ridurlo a una crema. Unirlo ai pezzetti di carne cotti, aggiungervi il prezzemolo tritato e inserire questo impasto nella tasca del tacchino. Con ago e filo chiudere l'apertura lasciando all'inizio e alla fine il filo sospeso in modo da poterlo eliminare tirandolo via facilmente a fine cottura.
Mettere in una casseruola i gambi del sedano a pezzetti, tre cucchiai di olio di oliva e il tacchino. Coprire e far cuocere a fuoco moderato con due cucchiai di acqua calda; salare. Cotto il tacchino, privarlo dello spago e tagliarlo a fette sottili. Sgrassare il fondo cottura con un cucchiaio, aggiungere 2 cucchiai di acqua, far bollire e versare la glassa sulle fette. Accompagnare con i «Finocchi rosolati» (v. a p.805).

Capri. Ibiscus a Marina Piccola.

Anatra, coniglio, quaglia, frattaglie

Anatra ruspante al forno

Per 6 porzioni: anatra pulita di kg 1.500, olio di oliva e burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 20 nel forno a 150°.

Se l'anatra ha vissuto in libertà ed è ruspante, deve essere frollata: quindi lasciarla frollare in frigo per 3 giorni dopo averle accostate le zampe al petto e averla legata. Ungerla di olio e burro e racchiuderla in un foglio di stagnola.
Metterla sulla leccarda del forno e farla cuocere in forno a fuoco molto moderato. Dopo un'oretta di cottura, privarla della carta e farla rosolare nel forno rigirandola spesso e versandovi sopra il fondo di cottura. Salarla, slegarla e tagliarla a pezzi (v. «Anatra tagliata a pezzi» a p. 59). Con un cucchiaio sottile privare il fondo del grasso di troppo; versarvi 2 cucchiai di acqua, far bollire e condire con questo sugo i pezzi di anatra. Accompagnare con i «Piselli per contorno» (v. a p. 817).

Anatra arrostita

Per 6 porzioni: anatra pulita di kg 1.500, vino bianco cl 4, burro g 50, sale e pepe.
Tempo di cottura: 1 ora nel forno a 170°.

Accostare le zampe dell'anatra al petto e legarla quindi tenerla 2 giorni in frigo a frollare. Ungerla di burro, aggiungere sale e pepe e farla cuocere in forno girandola da tutti i lati durante la cottura. Quando risulta cotta, sistemarla sopra un tagliere, toglierle lo spago e privare il fondo di cottura del grasso che affiora in superficie.
Versarvi 3-4 cucchiai di vino, far bollire. Tagliare l'anatra a pezzi (v. «Anatra tagliata a pezzi», a p. 59). Porre i pezzi di anatra in piatto da portata; versarvi il fondo cottura caldo e servire accompagnando con insalata verde.

Anatra all'italiana

Per 6 porzioni: 1 anatra pulita di kg 1.500, pomodori maturi g 500, vino bianco cl 5, brodo di manzo dl 1, 1 spicchio di aglio, burro g 40, olio di oliva cl 2, sale e pepe.
Tempo di cottura: 1 ora nel forno a 160°.

Tenere 2 giorni l'anatra in frigo a frollare. Accostare le zampe dell'anatra al petto e legarla; ungerla di burro. Sistemarla in una teglia unta di olio di oliva e farla cuocere

in forno a fuoco moderato girandola da tutti i lati per farla rosolare. Dopo una decina di minuti versare il vino e attendere che evapori del tutto. Tagliare a pezzi i pomodori maturi dopo averli pelati e cuocerli per 10 minuti sul fornello per privarli dell'acqua di vegetazione. Metterli nella teglia con l'anatra; aggiungere l'aglio tritato, il sale e il pepe e far finire di cuocere. Quando l'anatra risulta cotta e il fondo di cottura asciugato, trasferirla sopra un tagliere, slegarla e tagliarla a pezzi. (V. «Anatra tagliata a pezzi» a p. 59.) Sistemarla su un piatto da portata. Nel fondo di cottura versare mezzo bicchiere di brodo, far bollire un paio di minuti quindi distribuire questa glassa sui pezzi dell'anatra ancora calda. Servire con il contorno di biete in insalata.

Anatra del Barone

Per 8 porzioni: 1 anatra pulita di kg 2.200, vino bianco amabile dl 2, pomodori maturi g 180, lardo g 40, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 30 nel forno a 170°.

Fasciare l'anatra con fettine sottili di lardo e legarla con spago sottile accostando le zampe al petto. Lasciarla frollare in frigo per 2-3 giorni.
Cuocerla in forno con 3 cucchiai di olio di oliva. Rigirarla durante la cottura e alla fine salarla. In un pentolino cuocere per una decina di minuti i pomodori a pezzettini quindi setacciarli. Quando l'anatra è cotta, trasferirla in un piatto al caldo.
Con un cucchiaio sottile eliminare il grasso che affiora in superficie sul fondo di cottura. Mettere in una padella il fondo di cottura rimasto e, al bollore versarvi un bicchiere di vino. Farlo evaporare per metà quindi unirvi i pomodori setacciati e fare asciugare su fuoco moderato un paio di minuti questa salsetta.
Privare l'anatra dello spago e del lardo. Tagliarla a pezzi (v. «Anatra tagliata a pezzi» a p. 59) e sistemare i pezzi in un piatto da portata.
Versare su ogni pezzo una buona porzione del sughetto caldo e servire. Accompagnare con le «Biete al burro» (v. a p. 811).

Coniglio in umido

E' opportuno fare marinare il coniglio in aceto prima di cucinarlo.

Per 6 porzioni: 1 coniglio pulito di kg 1.200, aceto L. ¼ , pomodori pelati g 180, vino bianco dl 1, 1 spicchio di aglio, olio di oliva (oppure strutto) g 40, sale. Tempo di cottura: 1 ora e 20.

Tagliare il coniglio in 10 pezzi (v. «Coniglio tagliato a pezzi» a p. 59).
Farli frollare in frigo per 2-3 giorni, quindi porli in una terrina con l'aceto e tenerveli una quindicina di minuti a marinare. Sciacquarli velocemente e rosolarli in una casseruola per una decina di minuti su fuoco moderato con il condimento indicato.
Come detto per il maiale e per l'agnello, lo strutto e il lardo fanno cuocere il coniglio

nel grasso animale e lo rendono più saporito. Il condimento non viene del tutto assorbito dalla carne ma le dà corpo e consistenza.
Spruzzarvi il vino, coprire e iniziare la cottura a fuoco moderato. Tenere i pomodori pelati in un pentolino sul fuoco per 7-8 minuti e farli asciugare, quindi metterli nella casseruola con il coniglio e continuarne la cottura. Aggiungere lo spicchio di aglio tritato e se risulta necessario versarvi mezzo bicchiere di acqua bollente.
A fine cottura salare e servire con i «Peperoni arrostiti» (v. a p.833).

Coniglio col lardo

Per 4 porzioni: 1 coniglio pulito di kg 1, aceto L. ¼ , 1 cipollina, 1 carota, 2 gambi di sedano, vino bianco cl 4, lardo g 40, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 20.

Tenere il coniglio in frigo per un paio di giorni a frollare.
Tagliarlo in 10 pezzi (v. «Coniglio tagliato a pezzi» a p. 59) e metterli in una terrina coperti di aceto. Dopo una quindicina di minuti sciacquarli velocemente. Ridurre a crema il lardo (v. «Lardo» a p. 90) e metterlo in una padella per farlo sciogliere.
Aggiungere la carota, il sedano e la cipolla tritati e farli imbiondire.
A parte rosolare in una casseruola i pezzi di coniglio in due cucchiai di olio di oliva per 3-4 minuti girandoli sui vari lati. Unire al coniglio le verdure, coprire e fare cuocere a fuoco moderato versando in più riprese il vino. Quando risulta necessario, aggiungere mezzo bicchiere di acqua bollente e continuare la lenta cottura. Alla fine salare. Trasferire il coniglio in un piatto da portata; privare del grasso eccessivo il fondo di cottura, aggiungervi un cucchiaio di acqua, far bollire e versare la glassa sul coniglio nel piatto. Accompagnare con la «Scarola con capperi e olive» a p. 798.

Coniglio alla campagnola

In questa preparazione è superfluo marinare il coniglio in aceto. I peperoni sott'aceto che lo accompagnano conferiscono quel tocco di rustico necessario.

Per 4 porzioni: 1 coniglio pulito di kg 1, peperoni sott'aceto sgocciolati g 250, pomodori pelati g 50, vino bianco dl 2, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 20.

Tagliare il coniglio in 10 parti (v. «Coniglio tagliato a pezzi» a p. 59) e farlo frollare un paio di giorni in frigo. In un tegame versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi il coniglio rigirandolo per 3-4 minuti. Aggiungere un bicchiere di vino e attendere che evapori per metà quindi unire i pomodori, coprire bene e cuocere a fuoco moderato.
Dopo una quindicina di minuti versare un bicchiere di acqua bollente e finire la cottura salando alla fine.
Sciacquare i peperoni sott'aceto, tagliarli grossolanamente e cuocerli col coniglio

durante gli ultimi 20 minuti di cottura. Rigirare e servire.

Coniglio all'uso dei cacciatori

Per 4 porzioni: 1 coniglio pulito di kg 1, 2 scalogni tritati, pomodori maturi g 140, 1 carotina, 1 gambo di sedano, vino bianco dl 1, funghi prataioli coltivati puliti g 180, aceto L. ¼ , olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura : 1 ora e 20.

Lasciar frollare il coniglio in frigo per 2 giorni. Tagliarlo in 10 pezzi (v. «Coniglio tagliato a pezzi» a p. 59). Farlo insaporire per una quindicina di minuti in una terrina con l'aceto. Sciacquarlo velocemente e farlo rosolare per 3-4 minuti in una casseruola con 3 cucchiai di olio di oliva.
Aggiungervi la carota, il sedano e gli scalogni tritati (se riesce difficile procurarseli sostituirli con una cipollina) e bagnare con mezzo bicchiere di vino in più riprese. Setacciare i pomodori e aggiungerli, scaldati a parte, nella casseruola.
Coprire e fare cuocere a fuoco moderato. A metà cottura aggiungere mezzo bicchiere di acqua bollente e continuare la cottura. Dopo un'oretta aggiungere i funghi tagliati grossolanamente; coprire e farli cuocere col coniglio per gli altri 20 minuti necessari. Salare e servire i pezzi del coniglio ben conditi con il sughetto con funghi. Accompagnare con insalata verde.

Coniglio con le olive all'ultima moda

Buonissimo il gusto del vino rosso con le olive per questo coniglietto.

Per 6 porzioni: 1 coniglio pulito di kg 1.250, 2 spicchi di aglio, olive nere g 100, pinoli g 25, vino rosso cl 8, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e 15.

Tagliare il coniglio in 10 parti (v. «Coniglio tagliato a pezzi» a p. 59), dopo averlo lasciato a frollare in frigo per un paio di giorni.
Versare in una padella 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi i pezzi di coniglio con i due spicchi di aglio interi. Quando acquista un bel colore dorato da tutti i lati, scartare l'aglio e aggiungervi le olive snocciolate e i pinoli e versarvi mezzo bicchiere di vino rosso. Coprire bene e fare cuocere fino a quando le carni risultano tenere e brunite.
Salare, rigirare e servire il coniglio umido coperto della sua glassa e accompagnato dai «Pomodori arrostiti» (v. a p. 800).

Coniglio ruspante cresciuto da Carla

A Fontanarosa un giorno Carla mi porta un coniglio cresciuto nella sua campagna. Un dono così prezioso merita tutti i riguardi necessari.

La frollatura, la marinatura, la cottura e... la tavola imbandita in terrazzo con tutta la famiglia (in un angolo Evian, il bel cucciolo di Bracco tedesco col naso all'insù che, educatissimo, attende fiducioso il suo turno).

Per 6 porzioni: coniglio pulito kg 1.400, pomodori a cubetti g 160, brodo di manzo dl 2, cipolle g 500, vino bianco dl 1, aceto L. ¼ , strutto g 60, sale.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

Dopo averlo fatto frollare un paio di giorni e marinare nell'aceto per 20 minuti, tagliare il coniglio in 10 parti (v. «Coniglio tagliato a pezzi» a p. 59), sciacquarlo velocemente e metterlo in una casseruola con lo strutto a rosolare. Dopo una decina di minuti, quando i pezzi del coniglio bruniscono da tutti i lati, aggiungervi le cipolle tagliate finemente e rigirarvele per 6-7 minuti. Versare il vino e poi i pomodori scaldati a parte, coprire bene e fare cuocere su fuoco molto moderato. Quando il fondo di cottura viene ad asciugarsi, versarvi un bicchiere di brodo che bolle a parte e terminare la cottura. (A tale scopo v. «Brodo semplice per minestrine» a p. 165). Salare, rigirare e servire contornando con i «Funghetti di pioppo» (v. a p. 839).

Quaglie con la mollica

Un tempo i cacciatori attendevano ansiosi il 15 Agosto, giorno dell'apertura della caccia. Alle 3 della mattina uscivano con i loro cani (un Bracco tedesco, un Bracco italiano, un Setter, un Pointer) e con i loro fucili per trovarsi all'alba sul posto di caccia. Rientravano la sera con il carniere colmo di quaglie, starne e con qualche lepre. Oggi la selvaggina è rara. Restano alle mura degli studioli le fotografie con i cani in prima fila (Lord, Iuba, Tiger, Evian, Paco...), una lepre coricata come se dormisse, il carniere con tante quaglie, due, tre fucili e una lunga corda appuntata su due merli del terrazzo. Su quella corda sono appese 30 e più starne.

Per 4 porzioni: 8 quaglie pulite, pangrattato g 80, olio di oliva (o strutto) g 50, sale.
Tempo di cottura: 14 minuti nel forno a 180°.

Pulire le quaglie. Accostare le zampette al petto perché rimangano raccolte durante la cottura e legarle. Salarle, ungerle del condimento indicato e rotolarle nel pangrattato comprimendolo bene su tutti i lati. Trasferire le quaglie in una teglia con 3 cucchiai di olio di oliva e mettere la teglia in forno quando è molto caldo.
Contare il tempo da quando si vedono bollicine di cottura sulla teglia; allora abbassare la temperatura a 180°. Girare le quaglie una volta nei 14 minuti.
Privarle dello spago e servirle con la «Scarola con capperi e olive» (v. a p. 798).

Quaglie in padella

Bocconi piccoli e prelibati.

Per 4 porzioni: 8 quaglie pulite, olio di oliva cl 3, lardo g 40, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti.

Pulire le quaglie. Spolverizzarle di sale fino.
Tagliare il lardo a fettine sottili e metterne una fetta intorno al petto di ciascuna quaglia. Legarla con spago sottile dopo avere accostato le zampette al petto.
In una padella versare 3 cucchiai di olio di oliva e cuocervi le quaglie scoperte, rigirandole da tutti i lati, a fuoco medio.
Quando risultano cotte slegarle, privarle della fettina di lardo e servirle con i «Broccoli con la mollichella alla pugliese» (v. a p. 792).

Animelle di vitella all'insalata

Le animelle si trovano nella spina dorsale del bovino. Con quelle di vitella si ottengono preparazioni prelibate. Sono molli, ma dopo cotte risultano dure e callose.

Per 4 porzioni: animelle di vitella g 600, olive verdi g 80, 1 cuore di sedano bianco, 4 ravanelli, 1 limone, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

Tenere le animelle in acqua corrente per un'oretta. Sciacquarle bene e metterle a bollire in acqua salata per il tempo indicato. Farle raffreddare, tagliarle a pezzetti e trasferirle in un piatto da portata. Versarvi l'olio di oliva, il succo di un limone, sale fino e rigirarle. Contornarle di olive verdi snocciolate, di ravanelli interi e puliti e del sedano a lunghi gambi.

Animelle di vitella brasate

Per 4 porzioni: animelle di vitella g 600, 1 carota, 1 cipollina, pancetta g 60, burro g 70, sale. Tempo di cottura: 45 minuti complessivamente.

Preparare e cuocere le animelle come indicato nella ricetta precedente «Animelle di vitella all'insalata». Affettare sottilmente la carota e la cipollina e imbiondirle nel burro. Metterle col condimento in una piccola teglia da forno con coperchio.
Disporvi sopra le animelle tagliate a pezzettini uguali tra loro. Coprire le animelle con mezze liste sottili di pancetta e farle insaporire in forno, coperte, per una quindicina di minuti di cottura. Sgocciolarle dal grasso del fondo di cottura e servirle calde contornate del «Sedano per contorno» (v. a p. 802).

Cervella brunite

Le cervella sono di genere femminile in gastronomia, ma non sono altro che il

cervello, l'intelligenza, l'estro... del bovino. Le cervella di vitella sono più delicate di quelle di manzo che comunque risultano ottime.
Offrono piatti raffinati specialmente se di animale giovane.

Per 4 porzioni: cervella di vitella o di manzo g 350, aceto cl 3, burro g 80, sottaceti g 150, sale. Tempo di cottura: 30 minuti.

Privare le cervella della pellicina che le riveste in superficie quindi tenerle in acqua fresca con l'aceto per un'oretta per far perdere i depositi di grasso e di sangue di cui sono ricoperte. Maneggiare con molta delicatezza per non guastarle. Sciacquarle con attenzione, immergerle in acqua lievemente salata e farle cuocere.
Quando risultano fredde, tagliarle a fette quadrate piuttosto spesse uguali tra loro, di circa 6 centimetri per lato. Questo tipo di taglio le rende meno molli.
Preparare il «Burro brunito» (v. a p. 69). Per questa ricetta deve risultare di colore nocciola scuro. Allontanarlo da fuoco, rigirarvi le mezze fettine di cervella e disporle nel piatto da portata. Coprirle del rimanente burro e contornarle di sottaceti misti.

Cervella alla milanese

Per 4 porzioni: cervella di vitella o di manzo g 300, 2 uova, pangrattato g 120, aceto cl 3, olio di oliva e burro g 100, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per suocere, 4 minuti per friggere.

Preparare le cervella e bollirle come indicato nella ricetta precedente, «Cervella brunite». Quando risultano fredde tagliarle a fette quadrate piuttosto spesse, uguali tra loro, di circa 6 centimetri per lato. Passare queste fettine nell'uovo sbattuto col sale e poi impanarle facendo bene aderire il pane sui due lati senza schiacciare la mezza fettina; deve rimanere piuttosto spessa. Friggerle nell'olio di oliva e burro, 3 per volta; girarle e servirle calde contornate da un'insalata verde.

Trippa bollita

La trippa, il ventre del bovino, una volta era abbondante sulle nostre tavole. Esistevano botteghe che vendevano solo trippa. E' leggera e delicata, viene dallo stomaco del bovino e... fa bene al nostro stomaco!
La trippa non va rosolata come le altre carni perché incrudirebbe, quindi deve asciugarsi del tutto nel suo intingolo per risultare saporita.

Se si acquista la trippa già cotta, badare che sia color panna e ancora soda sotto le punte di una forchetta. Quella di colore bianco ghiaccio è lavata con abbondante soda e quindi è insapore e molle. Dopo averla acquistata farle dare un bollore in poca acqua senza sale. Schiumare, scartare l'acqua e tagliare la trippa a mezze liste larghe come le tagliatelle e insaporirle secondo le ricette indicate.

Se si acquista la trippa cruda, tenerla per 12 ore sotto acqua corrente. Quindi bollirla in acqua non salata. Dopo un paio di bollori di questa prima cottura, scartare l'acqua e mettere la trippa in abbondante acqua pulita. Cuocerla coperta, su fuoco molto moderato, senza sale, per 2-3 ore. Le punte della forchetta infilate nella carne indicano il giusto punto di cottura. Deve risultare soltanto cotta perché in seguito verrà insaporita secondo le ricette indicate.

Trippa bianca

Per 4 porzioni: trippa cotta di vitella g 550, parmigiano grattugiato g 20, burro g 50, sale. Tempo di cottura: 20 minuti complessivamente.

Preparare la trippa come è indicato nella ricetta precedente «Trippa bollita».
Porre le mezze liste di trippa cotta in una teglia da forno; versarvi mezzo bicchiere di acqua bollente, il burro, il sale necessario e fare cuocere per 10 minuti sul fornello. Spolverizzarvi il parmigiano e fare insaporire nel forno già caldo, a una temperatura moderata, fino a quando il fondo di cottura si asciuga del tutto e la trippa si insaporisce. Servirla calda e accompagnata da olive verdi.

Trippa alla fiorentina

Per 4 porzioni: trippa cotta di manzo o di vitella g 450, pomodori passati g l50, 1 cipollina, 1 carota. 2 gambi di sedano, vino bianco dl 1, ½ mazzetto di basilico e di prezzemolo, parmigiano grattugiato g 15, burro e olio di oliva g 40, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti complessivamente.

Preparare la trippa a mezze liste come è indicato in due ricette precedenti «Trippa bollita». In una padella con 2 cucchiai di olio di oliva rosolare la cipolla a mezze fette sottili e la carota e il sedano a piccoli pezzetti. Quindi unire il pomodoro e fare cuocere per 6-7 minuti. Aggiungere la trippa, salarla, bagnare in due, tre riprese con mezzo bicchiere di vino e fare cuocere coperto per 6-7 minuti. Ungere di burro una teglia e sistemarvi la trippa col suo condimento oramai ristretto e con gli odori. Spolverizzarvi il parmigiano e fare insaporire in forno moderato per 5-6 minuti.

Trippa di Lione

Ottimo il sapore della cipolla con l'aceto sulla bianca trippa.

Per 4 porzioni: trippa cotta dì manzo o vitella g 600, 2 cipolle, aceto cl 2, burro g 50, olio di oliva cl 2, sale. Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

Preparare la trippa come indicato nella ricetta «Trippa bollita», a p. 662 e tagliarla a mezze liste. In una padella con coperchio mettere il burro e rigirarvi a fuoco

moderato le mezze liste di trippa, per 5-6 minuti.
A parte cuocere le cipolle tagliate a fette sottili con 3-4 cucchiai di acqua e 2 cucchiai di olio di oliva. Quando l'acqua si asciuga e le cipolle sono lievemente imbiondite, aggiungervi la trippa col suo condimento e rigirare il tutto, scoperto, a fuoco moderato per 2-3 minuti, salando.
Versare 2 cucchiai di aceto, rigirare lontano dal fuoco e servire.

Trippa della Provenza

Per 4 porzioni: trippa cotta di manzo o di vitella g 600, 1 cipolla grande, pomodori pelati g 250, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Preparare la trippa come indica la ricetta «Trippa bollita» a p. 662 e tagliarla a mezze liste. In una padella cuocere la cipolla affettata in 4 cucchiai di acqua e 4 di olio di oliva. Quando l'acqua si asciuga, rosolare lievemente la cipolla.
Disporvi sopra le liste di trippa, il sale necessario, coprire bene e cuocere a fuoco moderato per 3-4 minuti facendo attenzione che il sugo non si asciughi troppo, altrimenti la trippa si indurisce.
Aggiungere i pelati scaldati a parte, coprire e far cuocere una ventina di minuti.

Trippa di Genova

Genuina e naturale, come molti piatti della Liguria.

Per 4 porzioni: trippa cotta di manzo o di vitella g 500, pomodori maturi g 250, prezzemolo e basilico q. b., parmigiano grattugiato g 30, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti complessivamente.

Preparare la trippa come è indicato nella ricetta «Trippa bollita» a p. 662 e tagliarla a mezze liste. Versare 2 cucchiai di olio di oliva in una padella e rigirarvi su fuoco molto moderato le mezze liste di trippa. Non devono rosolare ma solo insaporirsi col sale necessario. Cuocere una salsa con i pomodori a pezzetti, l'aglio tritato, 3 cucchiai di olio di oliva per una quindicina di minuti; aggiungervi un poco di prezzemolo e basilico. In una teglia da tavola piccola, unta dell'olio in cui la trippa si è insaporita, mettere a strati le mezze liste di trippa. Su ciascuno strato cospargere la salsa di pomodoro calda e il parmigiano.
Mantenere in forno caldo fino al momento di servire, senza far cuocere.

Rognoni di pollo al vino

Per 4 pozioni: 4 rognoni grandi di pollo g 500, 1 cipolla, vino bianco cl 4, olio di

oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 40 minuti.

In una padella mettere i rognoni con un bicchiere di acqua e farli cuocere per 30 minuti coperti. Aggiungere la cipolla affettata e continuare la cottura.
Quando i rognoni risultano cotti e l'acqua si è del tutto asciugata, aggiungere 4 cucchiai di olio di oliva e farli rosolare a fuoco moderato per 6-7 minuti. Durante la rosolatura spruzzarvi a poco a poco i 4 cucchiai di vino fino a quando il vino evapora del tutto e la cipolla imbiondisce. Servirli con il «Purè di patate» (v. a p. 176).

Rognoni di pollo con patate

Sono leggeri perché cotti in acqua. Gli odori e il condimento vengono aggiunti dopo.

Per 4 porzioni: 8 rognoni g 600, 1 cipollina, brodo di manzo dl 2, 1 limone, burro g 30, olio di oliva cl 4, 4 patate, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti.

Lessare le patate con la buccia in acqua salata. Quando diventano fredde pelarle e tagliarle a piccoli spicchi. In una pentola piccola che contenga i rognoni in un solo strato, rosolarli in 4 cucchiai di olio di oliva. Salarli, aggiungere mezzo bicchiere di acqua bollente, coprire e farli cuocere a fuoco moderato.
In un tegamino a parte versare un bicchiere di brodo e unirvi la cipolla affettata; cuocerla fino a quando il fondo è del tutto evaporato. Versare questa glassa nel pentolino con i rognoni e farveli insaporire per 5-6 minuti. Mettere quindi i rognoni con la cipollina in un piatto da portata contornati da spicchi di limone. Al fondo di cottura rimasto aggiungere 30 grammi di burro e riscaldarlo, versarlo in una padella, rosolarvi le patate su fuoco vivace per 3-4 minuti e servirle con i rognoni.

Rognoni e cuori di pollo in padella

Per 4 porzioni: 4 rognoni e 4 cuori di pollo g 450, 1 cipolla, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti.

In un tegame che contenga i rognoni e i cuori vicini tra loro e in un solo strato, far cuocere la cipolla affettata in 5 cucchiai di acqua e 5 di olio di oliva. Quando si asciuga l'acqua e la cipolla imbiondisce, mettere nella pentola le frattaglie e rigirarvele per una rosolatura a fuoco moderato. Versare un bicchiere di acqua calda, salare, coprire e fare cuocere fino a quando la glassa risulta asciutta e i rognoni teneri.

Fegatini di pollo in padella

Per 4 porzioni: 4 grossi fegatini g 500, 1 cipolla, burro g 80, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

In una padella che contenga i fegatini serrati e in un solo strato, cuocere la cipolla affettata in un bicchiere di acqua. Quando l'acqua si asciuga, farla imbiondire lievemente aggiungendo il burro indicato. Unire i fegatini, salare, coprire e cuocerli a fuoco moderato smuovendoli di tanto in tanto. Attendere che i fegatini si colorino da tutti i lati senza che si asciughino troppo; quindi servirli.

Fegatini di pollo del Molise

E' un piatto per gli amanti dei fegatini di pollo; ne risalta il gusto in un composto di verdura e uova.
Come è detto in "Fave con pasta dell'Abruzzo", con l'intervento dei Longobardi nel XVI secolo il Molise appartenne a Benevento e l' Abruzzo a Spoleto. Quando nel XII secolo la Regione passò a Guglielmo I Re di Sicilia, il Molise restò sotto il Regno Unitario normanno ed iniziò ad affermarsi e svilupparsi. L'Abruzzo era rimasto sotto gli Svevi. In seguito la Regione fu frazionata nei vari Feudi delle singole città. La sua storia si identifica con quella del Regno Angioino e Aragonese di Napoli.
Nel XVI secolo la Regione subì il dominio spagnolo pur se tra tumulti vari. Quindi fu sotto il Regno borbonico dal 1735 al 1860, anno in cui passò all'Unità d'Italia.

Per 4 porzioni: 4 fegatini di pollo g 500, 2 scalogni, vino bianco cl 4, parmigiano grattugiato g 15, 1 peperoncino piccante, 3 uova, cavolfiore pulito g 150, burro g 50, sale. Tempo di cottura: 20 minuti.

Tagliare a pezzetti i fegatini e cuocerli con gli scalogni affettati, in una padella col burro. Versarvi il vino e farlo evaporare. Dopo una decina di minuti salare e allontanare dal fuoco.
Lessare in acqua salata il cavolfiore. Dividerlo a pezzetti e aggiungerlo ai fegatini insieme al peperoncino perché si insaporisca con essi, per 3-4 minuti.
Sbattere le uova con un poco di sale e il parmigiano. Versarle sul composto di fegato e cavolfiore e farle cuocere un paio di minuti amalgamando il tutto.
Servire e accompagnare con insalata verde.

Fegatini di pollo in umido

Per 4 porzioni. 4 grossi fegatini g 500, 3 pomidorini, 1 cipollina, burro g 60, sale. Tempo di cottura: 30 minuti.

In una piccola pentola mettere il burro e la cipolla tritata. Disporre sopra i fegatini e cuocerli coperti salando. Girare di tanto in tanto. Durante gli ultimi 10 minuti di cottura aggiungere i pomidorini tagliati in due e far finire di cuocere a fuoco moderato.

Fegatini di pollo a scaloppina con patate

Per 4 porzioni: 4 fegatini di pollo g 500, pancetta coppata g 100, farina g 100, burro g 100, 4 patate, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti ogni 4 fettine.

Privare ciascun fegatino del nervo centrale e dividerlo in due parti.
Allargare ciascuna parte in una fetta sottile aprendola a metà con un il coltello.
Infarinare le 8 fettine ottenute. In una padella su fuoco medio rosolare 4 fettine per volta in 30 grammi di burro. Cuocerle per un minuto, quindi girarle, salarle, mettervi sopra un pezzetto sottile di pancetta e cuocerle per gli altri 3 minuti. Terminare la cottura in uguale modo con le rimanenti fettine.
Sistemare i fegatini cotti nel piatto da portata con la loro pancetta. Nel fondo di cottura aggiungere 40 grammi di burro e rosolarvi le patate già lessate con la buccia, pelate e tagliate a spicchi sottili. Rosolarle su fuoco vivace per 5-6 minuti e farle dorare da tutti i lati. Servire con i fegatini caldi.

Fegato di vitella all'aceto

II fegato del bovino, contrariamente a come potrebbe sembrare, richiede il burro come condimento.

Per 4 porzioni: fettine di fegato di vitella g 400, farina g 50, aceto, cl 3, 1 cucchiaino di miele, burro g 60, sale.
Tempo di cottura: 3 minuti ogni 2 fettine.

Privare le fettine di fegato della pellicina che le circonda.
Infarinarle e cuocerle in una padella col burro. Salarle e trasferirle in un piatto da portata. Nel fondo di cottura versare 3 cucchiai di aceto e un poco di miele.
Far alzare il bollore e versare questo sugo su ogni fettina di fegato.
Servirle contornate delle «Zucchine al forno sbrigative» (v. a p. 826).

Fegato con pancetta all'uso inglese

Per 4 porzioni: 4 fettine di fegato di manzo o di vitella g 400, pancetta g 80, farina g 60, burro g 60, sale.
Tempo di cottura: 3 minuti ogni 2 fettine.

Privare le fette di fegato della pellicina che le circonda.
Infarinarle e cuocerle in una padella col burro dai due lati. Salarle e disporle in un piatto da portata. Sagomare 4 fettine di pancetta di uguale forma delle fette di fegato ma più piccoline e rosolarle su fuoco vivace in una padella unta per 30 secondi ogni 2 fettine. Mettere una fettina di pancetta cotta su ciascuna fetta di fegato e servire

accompagnando con «Cavolfiore per contorno» a p. 806.

Fegato alla diavola

Per 4 porzioni: 4 fettine dì fegato di manzo g 400, 1 cipolla, 2 pomodori maturi, 1 peperoncino, olio di oliva e burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti ogni 2 fettine.

In una padella imbiondire la cipolla a fettine in due cucchiai di olio di oliva. Aggiungervi i pomodori a pezzettini, il peperoncino a pezzi e il sale, cuocere per una decina di minuti scoperto. Privare le fette di fegato della pelle che le circonda. Ungerle di burro e arrostirle su una graticola su fuoco medio dai due lati.
Porle in un piatto da portata, salarle e coprirle con fiocchetti della salsa preparata.
Accompagnarle con le «Patatine tocco nuovo» (v. a p. 784).

Fegato a scaloppina

Per 4 porzioni: 4 fettine di fegato di manzo o di vitella g 400, farina g 60, 1 limone, burro g 60, sale.
Tempo di cottura: 3 minuti ogni 2 fettine.

Privare le fette di fegato della pellicina che le circonda. Tagliarle a metà e infarinarle.
Cuocerle in burro, due per volta, a fuoco medio, da ambo i lati.
Devono risultare rosolate; quindi salarle e disporle in un piatto da portata.
Versare nel fondo di cottura il succo di un limone e versare gocce di questo sugo su ciascuna fettina. Servirle con «Riso alla creola» (v. a p. 327).

Fegato con polenta all'uso veneziano

Per 4 porzioni: 4 fette di fegato di vitella g 400, farina g 60, 1 cipolla grande, burro g 70, sale. Per la polenta: farina di granturco g 150, acqua dl 8, sale g 6.
Tempo di cottura: 3 minuti ogni 2 fettine.

Imbiondire la cipolla tritata in 30 grammi di burro quindi disporla in un piatto. Privare le fette di fegato della pelle di cui sono circondate e tagliarle in 8 mezze fettine. Infarinarle e cuocerle nella padella in cui è stata imbiondita la cipolla dopo avervi aggiunto 20 grammi di burro ogni 2 fette. Girarle sui due lati e salarle. Preparare la polenta. Per la lavorazione v. «Polenta al pomodoro di Napoli» a p.376. Quando la polenta risulta cotta, versarla, morbida e calda, in un piatto concavo da portata.
Riscaldare un attimo le fettine di fegato insieme alla cipolla tenuta da parte e disporle col loro sugo sopra la polenta, per un tipico piatto veneziano.

Fegato della cucina veneta

Le fettine di fegato di vitella, cucinate col burro, insaporite dalla cipollina, offrono il caratteristico piatto della cucina veneta.

Per 4 porzioni: 4 fette di fegato di vitella g 450, cipolle g 300, vino bianco cl 2, brodo di manzo cl 6, burro g 50, sale e pepe.
Tempo di cottura: 4-5 minuti per le liste di fegato.

In una larga padella mettere le cipolle affettate sottilmente; versarvi 6 cucchiai di brodo di carne e farle cuocere. Quando la glassa si asciuga, aggiungere il burro.
Privare della pellicina che circonda le fettine di fegato e tagliarle a larghe liste uguali tra loro. Metterle nella padella con la cipolla e il burro e farle cuocere spruzzando il vino. Girarle nei due lati, salare e pepare. Servirle con insalata verde.

Fegato in agrodolce di Palermo

La classica preparazione dell'Ottocento a Napoli ed a Palermo (unite anche nei gusti e sapori durante il regno delle Due Sicilie) era quella di servire un intingolo agrodolce sulle carni bovine.

Per 4 porzioni: 4 fettine di fegato di vitella g 400, pangrattato g 70, burro g 60, sale.
Per l'intingolo agrodolce: zucchero g 35, aceto cl 5, olio di oliva cl 4.
Tempo di cottura: 3 minuti ogni 2 fettine.

Privare le fettine di fegato della pellicina che le circonda. Salarle e impanarle facendo aderire bene il pangrattato sui due lati.
Cuocerle in padella col burro a fuoco moderato girandole perché rosolino da ambo i lati. Preparare l'«Intingolo agrodolce» (v. a p. 79) e versarlo in una salsiera.
Servire le fette di fegato accompagnate dalla salsetta agrodolce.

Fegato di maiale al naturale

La cottura in umido conferisce sapore al gusto naturale del fegato, cotto nella sua rete di maiale.

Per 4 porzioni: fegato di maiale g 600, rete di maiale q. b., 1 spicchio di aglio, 8 foglie di alloro, strutto (oppure olio di oliva) g 30, sale.
Tempo di cottura: 25 minuti.

Tagliare il fegato in 12 pezzetti stretti, rettangolari e spessi.
Formare 4 pacchettini chiudendo in un pezzo di rete di maiale 3 pezzetti di fegato alternati a 2 foglie di alloro e qualche pezzettino di aglio.

Cuocerli in padella col condimento indicato a fuoco moderato e coperti; l'umore della rete mantiene umidi i fegatelli.
Girarli dopo una decina di minuti e salarli.
Servirli con la loro rete accompagnandoli con insalata verde.

Fegato di maiale in una bella presentazione

Per 4 porzioni: pezzo intero e lungo di fegato di maiale g 350, rete di maiale q. b., ½ cipolla, strutto g 40.
Tempo di cottura: 15 minuti.

Tagliare dal pezzo di fegato 4 fette lunghe e non sottili, come delle cotolette.
Avvolgere ogni fetta nella sua porzione di rete di maiale.
In una larga padella mettere lo strutto e la cipolla affettata sottilmente. Mettervi sopra le 4 fette di fegato e fare cuocere scoperto a fuoco moderato, salando.
A metà cottura girare il fegato e mettere la cipolla, man mano che brunisce, sopra le fette. Coprire e terminare la cottura umida.
Servire accompagnando con i «Broccoli con la mollichella alla pugliese» (v. a p. 792).

Livorno. Piazza Santuario.

Rosticceria

La Dispensa dei cibi nell'Ottocento.

Uova

Uova in tegamino

Le «Uova in tegamino» non possono venire chiamate con altro nome perché per le scorse generazioni era proprio il tegamino di alluminio a due manici ad accogliere due belle uova dai tuorli del colore arancio del granone di cui le galline si cibavano. Poggiate su fettine lacrimanti di fiordilatte, le uova in tegamino risolvevano quel festoso pasto serale in famiglia.

Per 4 porzioni: 8 uova fresche, fiordilatte g 70, burro g 50, 4 fette di pagnotta, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti e mezzo.

Mettere il burro in 4 tegamini (di terracotta o di pirex o di ferro smaltato). Scioglierlo sul fuoco ma non farlo brunire e spanderlo per tutta la superficie del fondo e del laterale. Disporvi a cerchio pezzetti di fiordilatte lasciando libero il centro, dove si devono versare 2 uova. Cuocere su piccolo fornello a fiamma molto moderata e di tanto in tanto, con le punte di una forchetta frantumare le chiare perché cuociano prima dei tuorli che devono rimanere morbidi.
Salare moderatamente e servire a ciascun commensale il proprio tegamino accompagnando con fette di pane fresco in cestino.

Uova in padella con cotto e cipollina

Per 4 porzioni: 8 uova fresche, prosciutto cotto g 120, 1 cipolla, burro g 50.
Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

In una larga padella cuocere la cipolla affettata in 3-4 cucchiai di acqua.
Quando l'acqua si asciuga mettervi il burro e farvela imbiondire.
Aggiungere il prosciutto a mezze fettine e friggervi le uova per un minuto su fuoco medio, quel tanto che la chiara si rassodi e il tuorlo resti morbido.

Uova in padella con pancetta

Per 4 porzioni: 8 uova fresche, pancetta affumicata g 80, 4 pomodori maturi, burro g 60, olio di oliva cl 2, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti ogni 4 uova.

In una padella versare 2 cucchiai di olio di oliva e su fuoco vivace cuocervi col sale, per 2 minuti, i pomodori tagliati in due nel senso della lunghezza. Aggiungervi la pancetta a mezze fettine e rosolarvela velocemente.
Disporre la pancetta in un piatto da portata e i pomodori tutt'intorno al bordo.
In una larga padella cuocere 4 uova per volta in metà burro caldo, a fuoco vivace. Con le punte di una forchetta rompere le chiare perché cuociano in breve tempo, prima che i tuorli si rapprendano; devono rimanere morbidi. Mettere le uova fritte nel piatto da portata sistemandoli sopra la pancetta. Servire con crostini.

Uova in padella con pangrattato

Per 4 porzioni: 8 uova fresche, pangrattato g 120, olio di oliva e burro g 80. Per la salsetta: pomodori pelati g 30, olio di oliva cl 1, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti ogni 4 uova.

Cuocere per 2-3 minuti la salsetta mettendo in un pentolino i 30 grammi di pomodoro, 1 cucchiaio di olio di oliva e il sale. Deve risultare asciutta.
In una larga padella cuocere 4 uova per volta nell'olio di oliva e burro caldi, su fuoco vivace. Con le punte di una forchetta rompere le chiare perché si rapprendano nel breve tempo di cottura; i tuorli devono restare morbidi. Disporre quindi le uova cotte nei piatti singoli o in uno da portata. Nel condimento rimasto in padella rosolare per due minuti il pangrattato. Quando risulta bruno, allontanare la padella dal fuoco e amalgamarvi la salsetta preparata. Versare questo intingolo sulle uova e servirle.

Uovo fritto come in Francia

Dopo avere mangiato l'uovo fritto come lo fanno a Parigi, ci si rende conto che questa preparazione conferisce il vero gusto al morbido rosso tuorlo.

Per 2 porzioni: 4 uova fresche, olio di oliva cl 8, sale.
Tempo di cottura: 1 minuto ogni uovo.

Come di uso in Francia, è necessario, per ottenere un buon uovo fritto, cucinarne uno per volta. Versare in una padella molto olio di oliva, 6-8 cucchiai.
Quando diventa molto caldo rompervi l'uovo e con prontezza inclinare la padella con la mano sinistra. Con la destra sollevare la chiara lievemente rappresa, servendosi di un cucchiaio sottile, e poggiarla sopra il tuorlo. Con lo stesso cucchiaio sottile prendere l'uovo e metterlo in piatto. Rimettere la padella sul fuoco e quando l'olio fuma nuovamente, ripetere l'operazione con un altro uovo e così via.

Uova strapazzate

La lavorazione di epoca per le uova strapazzate conferiva al composto gusti elevati.

Si preparavano le uova a bagnomaria proprio per ottenere un amalgama morbido e contemporaneamente compatto. Noi nel Duemila cerchiamo di rifare quel composto umido e compatto per i nostri gusti... elevati, su un comune fornellino.

Per 4 porzioni: 8 uova fresche, latte cl 4, parmigiano grattugiato g 20, burro g 60, 8 crostini, sale. Tempo di cottura: 10 minuti ogni 4 uova.

Cucinare 4 uova per volta. In un piatto fondo sbattere 4 uova col sale necessario; unirvi 2 cucchiai di latte. In una padella antiaderente versare 30 grammi di burro. Farlo sciogliere ma non friggere e muovere la padella in modo che venga unta in tutta la superficie. Versarvi le uova sbattute e mettere la padella su un fornellino.
Con un cucchiaio di legno girare costantemente sempre nello stesso verso e con pazienza, come quando si gira l'olio per fare la maionese.
A poco a poco si vedrà addensare il composto. Dopo circa 8 minuti di cottura molto moderata su fiammella molto bassa unire il parmigiano e girare soltanto per pochi secondi. Le uova strapazzate devono restare umide.
Trasferirle quindi in un piatto da portata e ripetere uguale cottura per le altre 4 uova, 30 grammi di burro e 2 cucchiai di latte. Servirle con crostini in un piatto ovale.

Uova strapazzate con pomodoro

Delicate e dolci.

Per 2 porzioni: 4 uova fresche, pomodori maturi g 100, latte cl 2, burro g 30, 4 crostini, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti ogni 4 uova.

Tagliare a pezzetti i pomodori cercando di non farne uscire il succo.
In una padella, su fuoco vivace, girarli con 2 cucchiai di olio di oliva per 2-3 minuti. Trasferirli in un piatto e salarli. Cucinare le uova come indica la ricetta precedente «Uova strapazzate». Appena si vede addensare il composto, invece del parmigiano, unire i pomodori e continuare a mescolare per un minuto.

Uova strapazzate con crostini

Per 2 porzioni: 3 uova fresche, pane raffermo g 30, latte cl 3, burro g 30, olio di oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 10 minuti ogni 3 uova.

Tagliare a piccoli cubetti il pane raffermo e friggerlo in padella per 3-4 minuti in olio caldo. Cuocere le uova come è indicato in «Uova strapazzate». (v. 2 ricette precedenti). Quando l'impasto inizia a rapprendersi, unire i pezzetti di pane.
Rigirare qualche secondo e servire.

Uova strapazzate con prosciutto

Per 2 porzioni: 4 uova fresche, prosciutto cotto g 30, latte cl 3, 2 crostini, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti ogni 4 uova.

Cucinare le uova come indica la ricetta «Uova strapazzate» a p. 673.
Quando l'impasto inizia a rapprendersi, aggiungere il prosciutto a pezzettini e rigirare per qualche secondo. Servire con crostini.

Uova strapazzate con agretti

Per 2 pozioni. 4 uova fresche, agretti puliti g 180, latte cl 2, burro g 30, olio di oliva cl 2, 2 crostini, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti ogni 4 uova.

Lessare gli agretti (v. «Agretto, come prepararlo» a p. 814).
Tagliarli a pezzetti e rosolarli in 2 cucchiai di olio di oliva.
Cucinare le uova come indica la ricetta «Uova strapazzate» a p. 673.
Quando, dopo 7-8 minuti di cottura a fuoco moderato, si vede rapprendere il composto, unirvi metà degli agretti invece del solito parmigiano, e continuare a girare il tutto per un minuto a fuoco molto moderato. Trasferire in piatto e servire con crostini, contornando con i pochi agretti rimasti e riscaldati.

Uova strapazzate con cicoria

Per 2 porzioni: 4 uova fresche, cicoria pulita g 400, pomodori pelati g 200, 1 spicchio di aglio, latte cl 3, burro g 30, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti ogni 4 uova.

In una casseruola preparare una salsetta rosolando l'aglio tritato in 3 cucchiai di olio di oliva. Aggiungervi i pelati, il sale e fare cuocere coperto per 5-6 minuti.
Lessare la cicoria tagliata grossolanamente quindi farla insaporire nella salsa.
Far asciugare. Cucinare le uova come indica la ricetta «Uova strapazzate» a p. 673.
Quando dopo 6-7 minuti iniziano a rapprendersi, unirvi metà cicoria già tritata con un coltello sopra un tagliere. Continuare la cottura per pochi secondi. Trasferire il composto in un piatto da portata e contornarlo della restante cicoria non tritata.

Uova affogate al prosciutto

Per 4 porzioni: 8 uova fresche, prosciutto crudo g 70, aceto cl 8, ¼ di pagnotta, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti e mezzo ogni 2 uova.

Da una pagnotta acquistata due giorni prima, tagliare fettine quadrate della misura

idonea a contenere ognuna un uovo affogato. Privarle della crosta, metterle sulla leccarda e tenerle 10 minuti nel forno a 180° girandole perché bruniscano dai due lati. Disporle in un piatto da portata con sopra una fettina di prosciutto di uguale misura. Cucinare le uova come indica la ricetta seguente «Uova affogate alla toscana». Man mano prenderle delicatamente con un cucchiaio sottile e sistemarle ognuna sopra una fetta di pane col prosciutto. Servire.

Uova affogate alla toscana

Preparazione che offre l'opportunità di gustare le classiche uova affogate accompagnate dai saporiti asparagi.

Per 4 porzioni: 8 uova fresche, asparagi grossi freschi g 600, (o punte di asparagi surgelate g 400), aceto cl 8, 8 crostini, sale. Per la salsetta: olio di oliva cl 5, aceto cl 3, sale e pepe. Tempo di cottura: 2 minuti e mezzo ogni 2 uova.

Lessare per 10 minuti gli asparagi. Se sono surgelati, farli prima scongelare del tutto. Sistemarli distesi in un piatto da portata ovale e versarvi sopra la salsetta fatta con olio, aceto, sale e pepe.
Cucinare le uova affogate nel modo seguente : versare in una padella capiente 2 bicchieri colmi di acqua e 2 cucchiai di aceto. Al bollore cucinarvi due uova.
Versarle distanziate tra loro e farle bollire per due minuti quindi con le punte di una forchetta sollevare un'estremità della chiara e ripiegarla sul tuorlo.
Fare cuocere qualche altro istante, poi eliminare l'acqua e fare scivolare le due uova lungo il bordo del piatto dove sono gli asparagi.
Proseguire uguale cottura con le rimanenti uova e servire con crostini a parte.

Uova affogate nel panino

Per 4 porzioni: 4 uova fresche, 4 panini rotondi, prosciutto cotto g 40, parmigiano grattugiato g 20, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti per i panini, 2 minuti e mezzo ogni 2 uova.

Togliere ai panini un disco superiore e svuotarli un poco internamente.
Infilare nel vuoto una mezza fettina di prosciutto cotto e infornarli.
Tenerli in forno già caldo una decina di minuti a 180°, quindi disporli in un piatto da portata. Cucinare le uova come indica la ricetta precedente «Uova affogate alla toscana». Man mano che risultano cotte farle scivolare ognuna dentro un panino. Spolverizzarvi sopra poco sale fino e del parmigiano grattugiato e servirle.

Uova affogate al vino rosso della Borgogna

Per 4 porzioni: 8 uova fresche, 1 cipolla media, funghi coltivati puliti g 180, vino

rosso non frizzante L. ¾ , olio di oliva e burro g 40, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti e mezzo ogni 2 uova.

Sistemare sopra un piatto da portata 8 fette di pane abbrustolito, che siano di forma quadrata, adatte a contenere ciascuna un uovo affogato.
In una padella cuocere la cipolla affettata in mezzo bicchiere di acqua; quando questa evapora, unire il condimento indicato e far imbiondire leggermente. Aggiungere i funghi, salarli e farli cuocere a fuoco moderato scoperti per 10 minuti. In un'altra padella far bollire 1/2 litro di vino rosso; quindi versarvi 2 uova, distanziate; abbassare la fiamma e dopo due minuti di cottura con le punte di una forchetta sollevare un'estremità della chiara e ripiegarla sul tuorlo. Terminare la cottura per un altro mezzo minuto facendo attenzione che il liquido bolla moderatamente.
Le chiare delle uova acquistano un magico colore viola.
Con un cucchiaio sottile prendere le uova e posarle sulle fette di pane.
Versare nella padella altro vino rosso e ripetere uguale cottura con le altre due uova e così fino al termine delle uova aggiungendo man mano dell'altro vino.
Riscaldare i funghi, bagnarli con due cucchiai di vino rimasto in padella, farlo evaporare quindi sistemare questo gradevole contorno intorno alle uova borgognone.

Uova bazzotte

Le uova bazzotte sono uova la cui cottura non è stata portata a termine.
La loro consistenza è come quella dell'uovo in camicia ma il sapore è quello dell'uovo preso dalla chioccia quando razzolava e rubacchiava il granone.
Chi l'ha provato allora, può confrontarlo oggi...

Per 4 uova bazzotte: 4 fette di pane abbrustolito, 4 uova fresche.
Tempo di cottura: 5-6 minuti.

Versare in una pentola dell'acqua e farla bollire. Allontanare dal fuoco e mettervi le uova col loro guscio. Coprire e tenervele per 5-6 minuti. Quindi passarle sotto l'acqua fresca. Asciugarle con una tela e sgusciarle delicatamente perché la loro chiara viene facilmente a rompersi. Disporle sopra fette di pane abbrustolito oppure non sgusciarle e metterle nei portauova; con le punte di una forchettina rompere la parte superiore del guscio e gustarle con un cucchiaino.

Uova bazzotte con piselli

Per 4 porzioni: 4 uova fresche, piselli surgelati g 250, 1 cipollina, prosciutto cotto g 50, burro g 40, 4 crostini, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti per i piselli.

In un pentolino mettere il burro, la cipolla a fettine, un bicchiere di acqua e i piselli

ancora surgelati. Cuocere a fuoco moderato. Qualche minuto prima della fine della cottura aggiungere il prosciutto a pezzettini, il sale e terminare la cottura fino a quando i piselli risultano asciutti. Trasferirli caldi in un piatto da portata e farvi 4 incavi pronti a ricevere le uova.
Cucinare le uova come indica la ricetta precedente, «Uova bazzotte».Sgusciarle con molta delicatezza e inserirle nei 4 incavi dei piselli. Accompagnare con crostini.

Uova bazzotte agli spinaci

Per 4 porzioni: 8 uova fresche, parmigiano grattugiato g 15, spinaci puliti g 400, noce moscata q. b., burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti per gli spinaci.

Lavare gli spinaci e, ancora umidi, metterli in una padella con il burro e il sale necessario. Farli cuocere coperti a fuoco moderato girandoli.
Trasferirli in un piatto da portata e farvi 4 incavi per raccogliere le uova.
Cucinare le uova come indica la ricetta «Uova bazzotte»a p. 677.
Sgusciarle con delicatezza e mettere ciascun uovo cotto in un incavo di spinaci.
Cospargervi della noce moscata, del parmigiano e servire.

Uova bazzotte in panierini di prosciutto cotto

Per 4 porzioni (4 panierini): 4 uova fresche, prosciutto cotto g 80, burro g 60, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti per il bagnomaria.

Procurarsi 4 forme da babà del diametro di 7 centimetri e dell'altezza di 6-7. Ungerle di burro e rivestirne l'interno di prosciutto cotto ricoprendo il fondo e i laterali. Versare un uovo crudo e sgusciato in ogni forma così rivestita.
Cuocere le forme a bagnomaria. In una pentola bassa versare dell'acqua; al bollore mettervi le forme facendo attenzione che l'acqua arrivi fino a metà così da non bagnarle internamente durante il bollore (v. “Bagnomaria” a p. 55). Con un coperchio coprire le 4 forme e farle cuocere fino a quando si intravede la chiara rappresa lievemente e di un colore bianco. Se cuociono oltre il tuorlo diventa sodo e non è più... bazzotto (cioè cotto per metà). È facile sformarle facendo passare la lama di un coltello tra le pareti della forma e il prosciutto. Capovolgere sopra un piatto, sfilare la forma, capovolgere di nuovo su altro piatto per dare loro la forma diritta.

Uova bazzotte in panierini di zucchine

Per 4 porzioni (4 panierini): 4 uova fresche, zucchine g 500, burro g 60, olio di oliva dl 1, sale. Tempo di cottura: 15 minuti per il bagnomaria.

Tagliare le zucchine a liste sottili di 2x4 centimetri. Friggerle in olio caldo

riempiendo la padella in un solo strato e girandole perché cuociano da ambo i lati per 6 minuti. Devono risultare brunite. Sgocciolarle e salarle.
Procurarsi 4 forme da babà del diametro di 7 centimetri e dell'altezza di 6-7. Ungerle di burro e rivestirne il fondo e i laterali di zucchine. Versare un uovo crudo in ciascuna forma. Cuocerle a bagnomaria e sformarle come indicato nella ricetta precedente, «Uova bazzotte in panierini di prosciutto cotto» e servirle.

Uova alla creola di Cuba

Comune piatto cubano, cucinato con lo strutto.

Per 4 porzioni: 8 uova fresche, strutto (o burro) g 60, sale. Per il riso alla creola: riso superfino g 200, strutto (o burro) g 60, sale g 12.
Tempo di cottura: 1 minuto e mezzo ogni 2 uova.

Preparare il riso come indica la ricetta «Riso alla creola», a p. 327.
Sistemarlo caldo lungo tutto il bordo di un gran piatto ovale.
In una padella friggere due uova per volta in poco strutto o burro.
Quando il condimento è molto caldo, calarvi le due uova distanziate tra loro. Non smuoverle e attendere che la chiara brunisca all'orlo. La fiamma deve essere vivace così i tuorli restano morbidi nel breve tempo di cottura. Con una paletta prendere delicatamente le uova e trasferirle nel piatto da portata a fianco del riso. Ripetere uguale cottura alle uova rimanenti, sistemarle tutte nel piatto e salarne il tuorlo.

Uova con biete alla milanese

Per 4 porzioni: 4 uova fresche, biete pulite g 400, parmigiano grattugiato g 40, burro g 70, sale. Tempo di cottura: 2 minuti ogni 2 uova.

Lessare le biete in acqua salata per 2 minuti. Tagliarle grossolanamente e rosolarle in padella in 30 grammi di burro. Metterle quindi in un piatto da portata e cospargerle di parmigiano. In 20 grammi di burro friggere 2 uova a fuoco vivace. Le chiare devono brunire al bordo e i tuorli restare umidi nel breve tempo di cottura. Ripetere uguale cottura con le altre due uova e il burro rimanente e sistemarle vicino alle biete calde.

Uova con spinaci

Per 4 porzioni: 8 uova fresche, spinaci puliti g 400, burro g 100, olio di oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 2 minuti e mezzo ogni 4 uova.

La scelta di preparare due uova a porzione o una soltanto è personale; comunque la verdura resta invariata nella quantità.
In una larga padella mettere 60 grammi di burro e cucinarvi coperti 200 grammi di

spinaci lavati e ancora lievemente bagnati di acqua perché cuociano in umido.
Dopo 7-8 minuti di cottura salarli e trasferirli in un piatto.
Nella padella aggiungere una noce di burro e quando risulta caldo friggervi 4 uova a fuoco vivace. Ripetere l'operazione con gli altri 200 grammi di spinaci e le 4 uova. Servire le uova contornate dagli spinaci riscaldati nella stessa padella delle uova.

Uova con carciofi

Per 4 porzioni: 4 uova fresche, 8 carciofi, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 12, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti ogni 2 uova.

In un tegame con coperchio mettere i carciofi puliti e tagliati in 4 spicchi (v. «Carciofo, come prepararlo» a p. 820). Versarvi mezzo bicchiere di acqua, 8 cucchiai di olio di oliva, lo spicchio di aglio tritato e il sale.
Cuocerli per 30 minuti e farli asciugare.
In una padella con due cucchiai di olio di oliva friggere a fuoco vivace 2 uova; versarvi le uova quando l'olio è caldo. Le chiare devono brunire al bordo e i tuorli rimanere morbidi. Sollevarle con una paletta e deporle nel piatto da portata.
Ripetere uguale cottura con le altre 2 uova e due cucchiai di olio di oliva.
Contornare le uova con i carciofi caldi e servire.

Uova con broccoli

Per 4 porzioni: 8 uova fresche, broccoli di rapa puliti g 550, 1 spicchio di aglio, pancetta g 60, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti e mezzo ogni 4 uova.

Lessare al dente i broccoli tagliati grossolanamente. Rosolarli un paio di minuti in 6 cucchiai di olio di oliva con l'aglio tritato.
Trasferire quindi la verdura in un piatto. Nella stessa padella friggere 4 uova per volta con metà pancetta, a fuoco vivace. Ripetere l'operazione con le altre uova e la rimanente pancetta. Riscaldare la verdura e servirla insieme alle uova.

Uova con indivia

Per 4 porzioni: 8 uova fresche, indivia pulita g 350, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, sale. Tempo di cottura: 2 minuti e mezzo ogni 4 uova.

Lessare la verdura tagliata grossolanamente. Scolarla, premerla tra le mani e rosolarla in 5 cucchiai di olio di oliva con l'aglio tritato. Metterla in un piatto.
Nella padella friggere 4 uova per volta. Riscaldare la verdura e servirla intorno alle uova fritte.

Uova con pomodoro

Per 4 porzioni: 8 uova fresche, pomodori pelati g 160, burro g 50, 8 crostini, sale. Tempo di cottura: 2 minuti e mezzo ogni 4 uova.

In una padella cuocere 80 grammi di pomodori pelati con metà del burro e il sale necessario, per 5-6 minuti. Versarvi 4 uova distanziate e farle cuocere a fuoco medio senza smuoverle per un minuto. Quindi smuovere le chiare con una forchetta e alla fine della cottura trasferire il tutto in un piatto da portata. Ripetere uguale cottura con i rimanenti pomodori e le altre 4 uova e i 25 grammi di burro. Servire con crostini.

Uova con asparagi

Per 4 porzioni: 8 uova fresche, asparagi grossi freschi g 600 (o punte di asparagi surgelate g 400), parmigiano grattugiato g 20, burro g 80, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti ogni 2 uova.

Lessare gli asparagi freschi (v. «Asparago, come prepararlo» a p. 814).
Se sono surgelati, farli scongelare del tutto e lessarli in acqua salata che bolle per 10 minuti. Sistemarli distesi in un piatto da portata ovale.
Brunire su fuoco moderato 25 grammi di burro e versarlo sulle punte degli asparagi. Spolverizzarvi sopra il parmigiano. In una padella friggere 2 uova per volta in poco burro caldo. Dopo un minuto di cottura a fuoco vivace la chiara si brunisce sul bordo. Con un cucchiaio sottile sollevare le uova e disporle nel piatto vicino agli asparagi. Ripetere l'operazione con le altre uova.
Spolverizzare sui tuorli un poco di sale fino e servire con crostini.

Uova nei pomodori

Gradevole preparazione estiva per un buffet.

Per 6 porzioni: 5 uova sode, 2 alici salate, 6 pomodori rotondi maturi, ½ mazzetto di prezzemolo, aceto cl 1, olio di oliva cl 2, salsa di spezie q. b., sale.
Tempo di cottura: 15 minuti per le uova sode.

Preparare le uova sode; sgusciarle, tagliarle a cubetti e metterle in una terrina. Aggiungervi le alici pulite e tagliate a pezzettini e il prezzemolo tritato.
Condire con 2 cucchiai di olio di oliva, 1 di aceto e poco sale.
Togliere il disco superiore ai pomodori lasciandone un bordo tutt'intorno. Svuotarli un poco, riempirli del composto e spalmarvi sopra un poco di salsa di spezie.
Chiudere il pomodoro col disco tagliato in precedenza e mantenere in frigorifero un paio di ore prima di servirli.

Uova con tonno

Come la precedente, anche questa preparazione può risultare utile per un buffet.

Per 6 porzioni: 4 uova sode, tonno sott'olio g 220, 6 pomodori rotondi maturi, 2 cetriolini sott'aceto, capperi salati g 25, maionese g 100.
Tempo di cottura: 15 minuti per le uova sode.

Cucinare le uova sode e tagliarle a cubetti; metterle in una terrina e unirvi il tonno sgocciolato a pezzettini, i cetrioli tagliati a pezzetti e i capperi lavati e tagliati in due. Condire con la maionese. Togliere il disco superiore ai pomodori lasciandone un bordo tutt'intorno. Svuotarli un poco, riempirli del composto preparato e chiuderli col disco tagliato in precedenza. Mantenere in frigorifero un paio di ore e servire fresco.

Frittata, come prepararla

La frittata è quella pietanza italiana in cui vengono unite alle uova ampie varietà di ingredienti, come i maccheroni, le verdure, la frutta...
La frittata è piatta, rotonda, bassa e può venire servita per un primo piatto, un secondo, un dessert. Importante è la sua cottura: la padella deve essere messa sul piccolo fornello per dare una lenta cottura a ogni parte della frittata.

Per fare la frittata sul fornello: versare l'olio di oliva in una padella e distendervelo su tutto il fondo e i laterali (ogni ricetta indica la misura della padella). Mettere la padella sul fuoco e, quando l'olio è caldo, versarvi nel centro il composto di uova preparato e distendervelo. Tenere quindi la padella su fuoco medio per un minuto; poi scuoterla per non fare attaccare gli ingredienti alla padella e sistemarla su un piccolo fornellino. Fare ora in modo che, nei minuti di cottura indicati dalla ricetta, la piccola fiammella tocchi man mano tutto il bordo della frittata sia nella parte inferiore che nella superiore. Perciò spostare la padella ogni 3-4 minuti in modo che la fiammella tocchi il bordo, per 3-4 minuti, in ognuno dei 4 punti cardinali della frittata. In questo modo tutto il bordo viene esposto alla fiamma.
Una volta cotto il bordo inferiore, cuocere il superiore : capovolgere la frittata su un piatto piano e farla scivolare nuovamente in padella. Aggiungere un cucchiaino d'olio d'oliva versandolo sotto la frittata e cuocerla lungo tutto il bordo superiore spostando la padella ogni 3-4 minuti in ognuno dei 4 punti cardinali della frittata, come è stato fatto per cuocere il bordo inferiore. (Il centro della frittata viene cotto di conseguenza perché la fiammella lo tocca comunque da lontano ma costantemente).
Terminata la cottura, capovolgere la frittata su un piatto da portata piano e servirla.
Per fare la frittata in forno: ungere di burro o di olio di oliva una teglia della misura indicata dalla ricetta, mettervi il composto preparato e con una forchetta distenderlo su tutta la superficie della teglia.
Quando il forno raggiunge una forte temperatura introdurre la teglia e non smuovere

mai il composto. Dopo una decina di minuti si vedono al bordo bollicine di cottura e da allora contare il tempo indicato dalla ricetta.
La frittata cotta in forno non richiede di essere girata da ambo i lati.
Inserire la lama di un coltello tra il composto e le pareti della teglia e sformare la frittata capovolgendola due volte per mettere in evidenza la parte superiore.
La frittata va cotta in forno quando gli ingredienti sono morbidi e delicati e si brucerebbero in una cottura sul fornello.

Frittata piatta

Piatta perché è fatta di sole uova come un'omelette ma è lavorata come una frittata. E il suo composto non deve risultare morbido come l'omelette, ma compatto.

Per 3 porzioni: 4 uova, parmigiano grattugiato g 10, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 6 minuti circa.

In una terrina sbattere le uova col parmigiano e il sale.
In una padella del diametro di 24 centimetri versare i 2 cucchiai di olio di oliva. Quando risulta caldo farvi cadere nel centro l'amalgama di uova e con le punte di una forchetta distenderlo per tutta l'estensione della padella.
Non smuoverlo, scuotere la padella dopo un minuto di cottura sopra un fornello largo, con fiamma bassa. Cuocere per 2-3 minuti e poi capovolgere la frittata sopra un coperchio piatto e farla scivolare in padella perché cuocia in uguale modo dall'altro lato. Cuocere per altri 2-3 minuti costantemente a fuoco moderato, poi capovolgere di nuovo e fare scivolare nel piatto da portata e servirla.

Frittata di spinaci

La frittata, compatta e consistente, va gustata a fette. E ottima calda; è molto buona a temperatura ambiente. In una gita in campagna o in una passeggiata in barca è quell'appetitoso ripieno da porre in un panino.
Sopra una tavola imbandita, due o tre frittate di vari gusti rendono elegante il buffet.

Per 4 porzioni: 4 uova, spinaci puliti g 400, parmigiano grattugiato g 20, olio di oliva cl 3, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 35 minuti.

Lessare gli spinaci in pochissima acqua salata (v. «Spinacio, come prepararlo» a p. 813). Dopo due minuti sgocciolarli bene e rosolarli per breve tempo in padella con il burro rigirandoli su fuoco moderato. Amalgamarvi il parmigiano.
Sbattere le uova in una terrina col sale e aggiungere gli spinaci conditi e raffreddati. In una padella di 24 centimetri di diametro versare 3 cucchiai di olio di oliva e fare la frittata sul fornello come indica la ricetta «Frittata, come prepararla» a p. 682.

Frittata di broccoli

Per 4 porzioni: 5 uova, broccoli di rapa puliti g 300, parmigiano grattugiato g 20, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 22 minuti.

Tagliare i broccoli grossolanamente (v. «Broccolo, come prepararlo» a p. 788). Lessarli in acqua salata che bolle e dopo averli scolati comprimerli lievemente tra le mani per eliminare l'acqua di troppo.
In una padella con 3 cucchiai di olio di oliva rosolare l'aglio tagliato in due parti; toglierlo dall'olio caldo e rigirarvi la verdura su fuoco vivace per due minuti. Allontanare la padella dal fuoco e spolverizzarvi il parmigiano.
In una terrina sbattere le uova col sale necessario; amalgamarvi i broccoli raffreddati e fare la frittata sul fornello, in una padella del diametro di 24 centimetri (v. «Frittata, come prepararla» a p. 682).

Frittata di friarièlle di Napoli

Per 4 porzioni: 4 uova, friarièlle puliti g 340, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti nel forno a 180°.

Tagliare grossolanamente i friarièlle, lessarli in pochissima acqua salata che bolle e condirli con 2 cucchiai di olio di oliva (v. «Broccolo, come prepararlo» alla voce Friarielle a p. 788).
In una terrina sbattere 4 uova col sale e aggiungervi la verdura raffreddata; amalgamare senza il solito parmigiano né lo spicchio di aglio, per esaltare l'umore particolare della verdura. Ungere di 3 cucchiai di olio di oliva una teglia da forno di 24 centimetri di diametro e mettervi il composto di uova e verdura.
Fare la frittata in forno, sformarla e servirla calda o a temperatura ambiente. (V. «Frittata, come prepararla» a p. 682).

Frittata di zucchine con cipolle

Saporosa e casereccia. Come molte frittate, è buona calda, è ottima a temperatura ambiente, per una gita, accompagnata da una rustica pagnotta.

Per 4 porzioni: 4 uova, zucchine g 650, caciocavallo grattugiato g 20, 1 cipolla, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

In una padella con 3 cucchiai di olio di oliva rosolare le zucchine tagliate a spicchi sottili insieme alla cipolla a fette. Rigirare e dopo una decina di minuti, quando il

composto è asciutto e cotto, allontanarlo dal fuoco e salarlo. Privarlo del grasso e attendere che si raffreddi. In una terrina sbattere le uova col formaggio e un poco di sale; amalgamarvi le zucchine con la cipolla.
In una padella del diametro di 26 centimetri e unta di 2 cucchiai di olio di oliva, fare la frittata sul fornello (v. «Frittata, come prepararla» a p. 682).

Frittata di fiori di zucchine

Dolce e saporita, come sono i fiori delle zucchine.

Per 4 porzioni: 3 uova, fiori di zucchine g 600, 1 spicchio di aglio, parmigiano grattugiato g 15, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Cucinare i fiori di zucchine in una larga padella con 3 cucchiai di olio di oliva e l'aglio a fettine. Salarli, coprirli e cuocere a fuoco moderato per una trentina di minuti. Il loro umore e il vapore acqueo della cottura coperta sono sufficienti a mantenerli umidi. Quando risultano cotti cospargervi il parmigiano.
In una terrina sbattere le uova col sale, aggiungere i fiori di zucchine raffreddati, amalgamare e fare la frittata sul fornello in una padella del diametro di 24 centimetri (v. «Frittata, come prepararla» a p. 682).

Frittata di cavolfiore di Sinopoli

Ottima perché preparata con la pasta e cavolo avanzata dal giorno prima !

Per 4 porzioni: 4 uova, cavolfiore pulito g 250, pecorino grattugiato g 10, pasta corta g 120, pomodoro maturo a cubetti g 30, olio di oliva cl 6, 1 spicchio di aglio, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Cucinare la pasta come indica la ricetta «Pasta con cavolo della Calabria» a p. 261. Una volta fredda mescolarvi le uova sbattute col sale e fare la frittata sul fornello in una padella del diametro di 24 centimetri (v. «Frittata, come prepararla» a p. 682). Servirla calda.

Frittata di agretti

E molto buona perché le uova ingentiliscono il forte gusto dell'agretto.

Per 4 porzioni: 4 uova, agretti puliti g 400, parmigiano grattugiato g 20, burro g 50, sale. Tempo di cottura: 18 minuti nel forno a 180°.

Tagliare in due la verdura (v. «Agretto, come prepararlo» a p. 814). Lessarla in acqua

salata che bolle per 3 minuti. Scolarla con un mestolo forato, farla sgocciolare e rosolarla in 30 grammi di burro caldo un paio di minuti. Amalgamarvi il parmigiano.
In una terrina sbattere le uova col sale; aggiungere la verdura raffreddata e amalgamare. Ungere di burro una teglia da forno del diametro di 20 centimetri, mettervi il composto di uova e verdura e cuocere la frittata in forno (v. «Frittata, come prepararla» a p. 682). Sformarla e servirla calda.

Frittata di patate

La coltivazione della patata fu introdotta in Francia dal gastronomo Gustave Parmentier nel 1737. E così in Francia usano chiamare «à la Parmentier» la Omelette che fanno con le patatine.

Per 6 porzioni: 8 uova, patate kg 1, parmigiano grattugiato g 25, olio di oliva cl 12, sale. Tempo di cottura: 35 minuti.

Tagliare a dadini le patate e rosolarle in una padella in due riprese, con 5 cucchiai di olio di oliva per volta. Metterle in olio caldo e dopo 7-8 minuti girarle di continuo a fuoco medio per altri 3-4 minuti.
In una terrina sbattere le uova col sale e con il parmigiano. Unirvi le patatine sgocciolate dell'olio e raffreddate. Fare la frittata in una padella del diametro di 24 centimetri, sul fornello (v. «Frittata, come prepararla» a p. 682).

Frittata di piselli

Per 4 porzioni: 4 uova, piselli in scatola sgocciolati g 300, 1 cipolla, pancetta g 60, burro g 60, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180°.

Cuocere i piselli sgocciolati in un tegame con la cipolla affettata, 40 grammi di burro, 2 bicchieri di acqua, coperti. Dopo un'oretta se risultano cotti, salarli e attendere che si asciughino del tutto; eventualmente finire di cuocerli scoperti.
In una terrina sbattere le uova col sale, aggiungervi la pancetta a pezzettini sottili, i piselli raffreddati e amalgamare.
Ungere di burro una teglia rotonda del diametro di 20 centimetri e versare il composto. Cuocere la frittata in forno (v. «Frittata, come prepararla» a p. 682). Servirla calda o a temperatura ambiente.

Frittata di finocchi

Per 4 porzioni: 3 uova, finocchi puliti g 330, groviera grattugiata g 20, burro g 25, sale. Per la salsetta: pomodori pelati g 60, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 1. Tempo di cottura: 25 minuti.

Staccare le foglie dei finocchi e lessarle intere in acqua salata che bolle. Tagliarle a mezze liste e rigirarle in una padella col burro a fuoco moderato.
In una terrina sbattere le uova col sale e con la groviera grattugiata; aggiungervi i finocchi raffreddati e cuocere la frittata sul fornello (v. «Frittata, come prepararla» a p. 682) in una padella di 22 centimetri.
Preparare un poco di salsetta tenendo in un pentolino su fuoco moderato i pomodori, l'aglio tritato, un cucchiaio di olio di oliva e il sale. Dopo 6-7 minuti di cottura, versarne fiocchetti caldi sulla frittata; sistemare sopra un piatto da portata e servire.

Frittata con cipolla

Per 4 porzioni: 8 uova, 2 cipolline novelle g 150, provolone piccante grattugiato g 20, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti.

In una terrina sbattere le uova col sale necessario; unirvi il formaggio e le cipolline tagliate a fettine sottilissime.
Mescolare bene il tutto e cuocere la frittata sul fornello in una padella del diametro di 26 centimetri (v. «Frittata, come prepararla» a p. 682).
La padella è piuttosto larga perché deve dare modo alle cipolle crude di cuocere durante il breve tempo indicato.
Sformare e servire calda la frittata accompagnata da una rustica pagnotta.

Frittata di cavolfiore

Saporita e casereccia risolve, calda o fredda, un piatto giornaliero.

Per 6 porzioni: 3 uova, provolone piccante g 35, cavolfiore pulito g 250, patate sbucciate g 100, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 25 minuti.

Lessare il cavolfiore in acqua salata che bolle quindi tagliarlo in piccolissimi pezzettini e imbiondirli in 2 cucchiai di olio di oliva per 3-4 minuti.
Allontanare dal fuoco e aggiungervi il provolone tagliato a piccoli rettangoli sottili.
Tagliare a mezze liste sottili le patate e imbiondirle in una padella con 2 cucchiai di olio di oliva per 3-4 minuti. Sgocciolarle e amalgamarle al cavolfiore col poco sale necessario.
In una terrina sbattere le uova facendo attenzione alla quantità di sale da aggiungere e amalgamarvi il cavolfiore con le patate raffreddati.
In una padella del diametro di 24 centimetri cuocere la frittata sul fornello (v. «Frittata, come prepararla» a p. 682).

Lucera. Duomo angioino.

Frittata di mariuoli della Daunia

I «mariuoli» non sono i ladri che rubano nelle case abbandonate.....
Sono una verdura spontanea, tenera e rinfrescante, che cresce nelle terre della Daunia, dal sapore particolare per piatti tipici pugliesi.

Per 4 porzioni: 4 uova, mariuoli puliti g 400, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 7, sale. Tempo di cottura: 20 minuti.

Pulire la verdura (v. «Broccolo, come prepararlo» alla voce «I mariuoli» a p. 788). Lessare i mariuoli in abbondante acqua salata per pochi minuti, sgocciolarli, comprimerli lievemente tra le mani e metterli in una terrina.
In una padella rosolare l'aglio intero in 4 cucchiai di olio di oliva, scartarlo e versare l'olio sulla verdura. Rigirare bene e unirvi le uova sbattute a parte col sale necessario. Cuocere la frittata in una padella del diametro di 24 centimetri (v. «Frittata, come prepararla», a p. 682) e servirla calda.

Frittata di zucchine del Salento (Frittata di cucuzzedde)

Sono chiamate «cucuzzedde» le zucchine che crescono nella punta del nostro Stivale, nel territorio del Salento che si può definire carsico ma ricco di antichi Castri, Castelli, Fortezze.
Iniziarono i Bizantini e poi i Normanni a costruirvi Rocche. I Normanni arrivarono in Puglia nel 1018, pur se in qualità di mercenari al servizio di Melo di Bari.

Guglielmo Braccio di ferro divenne Duca di Puglia nel 1042, Roberto il Guiscardo Duca di Puglia e Calabria, Ruggero II Re di Sicilia e di Puglia nel 1130.
Con gli Hohenstaufen (dopo il matrimonio di Enrico VI con Costanza di Altavilla) inizio' il periodo svevo. Federico II eresse Castelli nuovi e altri fortificati su vecchie rocche normanne. (Di questo grande Re si parla ampiamente in altre ricette.)
Con la morte del figlio Manfredi iniziò la dominazione angioina nel Regno di Napoli e Carlo d'Angiò continuo' a fortificare Torri e Castelli in tutto il Meridione. Anche ad Alfonso d'Aragona (dal 1442) si devono Fortezze a Brindisi, a Gallipoli...
Il Salento fu arricchito di Masserie e Torri fortificate, Castelli a architetture militari per la difesa costiera delle scorrerie saracene e turche.
Pirati che venivano dal mare terrorizzavano la Regione e portavano i Salentini a guerre senza tregua. Intorno le Rocche venivano costruiti borghi e oggi quelle città restano ricche di antichità architettoniche.

Per 4 porzioni: 4 uova, zucchine pulite g 340, caciotta locale grattugiata g 25, 2 pomodori maturi, 1 cipolla, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Cucinare la cipolla affettata in 3 cucchiai di acqua e 3 di olio di oliva.
Quando l'acqua si asciuga far imbiondire lievemente la cipolla.
Quindi aggiungere le zucchine a spicchi sottili e cuocerle coperte a fuoco medio. Durante gli ultimi minuti di cottura scoprirle per farle asciugare. Aggiungere 2 pomodori a pezzettini e farveli insaporire. Lontano dal fuoco spolverizzarvi la caciotta e attendere che il tutto si raffreddi. In una terrina sbattere le uova, salarle, unire le zucchine raffreddate e cuocere la frittata sul fornello in una padella del diametro di 24 centimetri (v. «Frittata, come prepararla» a p. 682).

Frittata delicata di riso

Per 4 porzioni: 3 uova, parmigiano grattugiato g 20, olio di oliva cl 3. Per il risotto: riso fino g 180, vino bianco cl 5, brodo di pollo dl 3, ½ cipollina, ½ bustina di zafferano, burro g 15, sale. Tempo di cottura: 20 minuti.

Preparare il risotto come indica la ricetta «Risotto al brodo di pollo» a p. 336; a fine cottura aggiungervi lo zafferano. Cospargere di parmigiano e attendere che si raffreddi. Eventualmente preparare il «Brodo di pollo per minestrine» a p. 165.
In una terrina sbattere le uova col sale; unirvi il risotto raffreddato e asciutto e cuocere la frittata sul fornello in una padella del diametro di 24 centimetri unta di 3 cucchiai di olio di oliva (v. «Frittata, come prepararla» a p. 0682).

Frittata di spaghetti sbrigativa

Per 4 porzioni: 3 uova, spaghetti g 150, pomodori pelati g 300, 1 spicchio di aglio,

olio di oliva cl 5, sale. Tempo di cottura: 40 minuti.

In una casseruola cuocere per 3 minuti i pomodori pelati con 3 cucchiai di olio di oliva, l'aglio tritato e il sale. Versarvi 1 bicchiere e mezzo di acqua e, al bollore, immergervi gli spaghetti spezzati in due. Girarli di continuo per 6 minuti circa. Il liquido si deve asciugare del tutto e la pasta deve risultare cotta al dente. Per questa ragione fare attenzione a non versare più dell'acqua indicata.
In una terrina sbattere le uova col sale e rigirarvi la pasta raffreddata. Cuocere la frittata sul fornello in una padella del diametro di 22 centimetri unta di 2 cucchiai di olio di oliva a fuoco molto moderato (v. «Frittata, come prepararla» a p.682).

Frittata di maccheroni saporosa

Per ottenere una saporita frittata di maccheroni, la salsa deve essere abbondante e il tutto risultare di buon gusto prima di unirvi le uova. E per la cottura è importante seguirne le indicazioni date perchè molti non sanno che non va cotta ponendo la padella su un largo fornello e lì tenervela per il tempo indicato : si brucerebbe e non risulterebbe cotta....

Frittata di maccheroni saporosa.

Per 6 porzioni: 3 uova, spaghetti g 250, groviera g 35, olio di oliva cl 3, sale. Per la salsa: pomodori pelati g 350, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, 1 spicchio di aglio, sale. Tempo di cottura: 1 ora.

Cucinare la salsa di pomodoro con i pelati, l'aglio tritato, 4 cucchiai di olio di oliva e il sale per 15 minuti a fuoco moderato. Schiacciare col dorso di una forchetta i pomodori più tenaci.
Lessare la pasta, condirla con la salsa e col formaggio grattugiato. È sempre bene assaggiare i maccheroni conditi, prima di fare la frittata per giudicare il punto giusto di sale. In una terrina sbattere le uova col sale necessario; aggiungere gli spaghetti conditi e raffreddati e amalgamare bene.
Cuocere la frittata sul fornello in una padella del diametro di 26 centimetri unta di 3 cucchiai di olio di oliva. La sua cottura è importante per cui è opportuno che la persona non pratica consulti «Frittata, come prepararla» a p. 682» e tenerla sul fornellino a una temperatura molto bassa.

Quindi servirla calda o a temperatura ambiente.

Frittata di maccheroni particolare

Per 4 porzioni: 4 uova, maltagliati g 140, peperoncini verdi g 230, pomidorini maturi g 120, parmigiano grattugiato g 15, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 12, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Fare una salsetta con i pochi pomidorini tagliati a pezzetti, con l'aglio tritato, 1 cucchiaio di olio di oliva e il sale. Cuocere per 5-6 minuti.
Procurarsi i peperoncini oblunghi verdi e privarli del picciuolo, pulirli con un canovaccio e friggerli interi in 8 cucchiai di olio di oliva per 8 minuti, girandoli di continuo. Farli sgocciolare su carta da cucina assorbente e salarli.
Lessare i maltagliati, condirli con la salsetta di pomodoro e con il parmigiano e amalgamarli ai peperoncini. In una terrina sbattere le uova col sale necessario e aggiungere i maccheroni con i peperoncini raffreddati.
Mescolare bene e fare cuocere la frittata sul fornello in una padella del diametro di 22 centimetri con 3 cucchiai di olio di oliva (vedi «Frittata, come prepararla», a p. 682).
Cuocerla per il breve tempo indicato, a fuoco molto moderato perché i peperoncini non si brucino. Sformarla e servirla calda.

Frittata di taglierini

Morbida e soffice.

Per 4 porzioni: 4 uova, taglierini all' uovo g 180, brodo di pollo L. 1 e ¼ , parmigiano grattugiato g 20, burro e olio di oliva g 30, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Lessare i taglierini in brodo (v. «Brodo di pollo per minestrine» a p. 165). Scolarli e condirli con il parmigiano; assaggiarli per giudicare se sono giusti di sale.
In una terrina sbattere le uova col sale necessario e amalgamarvi i taglierini raffreddati.
Cuocere la frittata sul fornello in una padella del diametro di 26 centimetri unta di olio e burro (v. «Frittata, come prepararla» a p. 682), a fuoco moderato e per il breve tempo indicato. Risulta croccante ma internamente morbida.

Frittata di patate e cipolle

È un' ottima frittata rustica.

Per 4 porzioni: 4 uova, patate pulite g 200, cipolle pulite g 220, parmigiano grattugiato g 10, olio di oliva dl 1, sale.

Tempo di cottura: 15 minuti.

In un pentolino cuocere le cipolle a fettine in un bicchiere di acqua fino a quando l'acqua si asciuga. Rosolare le patate tagliate a fiammifero in una padella con 5 cucchiai di olio di oliva per 7-8 minuti. Quindi unirvi le cipolle e imbiondirvele.
In una terrina sbattere le uova col sale necessario, aggiungervi il parmigiano e le verdure raffreddate e private dell'olio.
In una padella del diametro di 24 centimetri unta di olio fare la frittata sul fornello come indica la «Frittata, come prepararla» a p. 682. Mantenere il fuoco molto basso; sformarla su un piatto da portata e servirla calda.

Frittata lombarda (Fritàda rugnusa)

La chiamano «rugnusa» ma è saporosa del buon gusto della salsiccia.
I broccoli rosolati la accompagnano bene.

Per 4 porzioni: 4 uova, salsicce luganighe g 240, parmigiano grattugiato g 15, burro g 20, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 25 minuti.

Privare le salsicce della pelle, tagliarle a piccoli pezzettini, e rigirarle in una padella col burro, a fuoco moderato, finché cuociano senza asciugare troppo. Sbattere le uova in una terrina col parmigiano e il sale necessario; amalgamarvi la salsiccia raffreddata e fare la frittata sul fornello in una padella del diametro di 24 centimetri unta di 3 cucchiai di olio di oliva (v. «Frittata, come prepararla» a p. 682).

Omelette, come prepararla

L'omelette, cugina della italiana frittata, oggi è francese. Nel 1500 era una ricetta italiana chiamata "Pesce d'uovo" per la sua forma arrotolata come un pesce.
Lo testimonia un poema di L. Lippi "Il Malmantile".
Pochi lo sanno ma lo storico francese Flammorion scrive : "Riconosciamo che i cuochi italiani che vennero al seguito di Caterina de' Medici, dettero origine alla nostra cucina francese.". Come accennato nella ricetta "Salsa Besciamella", Caterina de' Medici, ancora quattordicenne sposò nel 1533 il Duca d'Orleans, divenuto poi Re Enrico II. Apparteneva alla famiglia de' Medici, grandi mecenati; portò alla Corte di Parigi molte ricette toscane, tra cui la "Salsa colla" (divenuta poi in Francia "Salsa Béchamel), il "Cibreo" (divenuto la "Fricassée), la "Carabaccia" (divenuta la "Soupe à l'oignon)…. Ricette fiorentine elaborate con l'olio di oliva, che furono in Francia ritoccate col burro e fu dato loro un nome francese. E portò anche il nostro Bon-Ton, come detto in "Gelato genuino di mele" a p. 1003. E fu così che la Corte di Parigi, per merito di Caterina e poi anche di Maria de' Medici (v."Crema alla vainiglia per dessert" a p. 898), divenne nel

Seicento una delle più eleganti e raffinate d'Europa.
E' buona regola preparare la Omelette con soltanto 2 uova, per una sola porzione (in famiglia alcune volte si prepara con 4 uova, per 2-3 porzioni).
E' oblunga, rigonfia, morbida. L'impasto interno non deve risultare consistente, ma soffice. Viene preparata rustica con solo uova e parmigiano oppure con un ripieno di verdure varie. E' preparata anche per dessert come la «Omelette soufflé», la «Omelette à la confiture».

Per fare l'omelette è necessaria una padella del diametro di 24 centimetri perché le uova devono trovare lo spazio per distendersi in una forma oblunga.
In una terrina sbattere le uova con sale, parmigiano e prezzemolo, (o con aggiunta di altri ingredienti, secondo la ricetta).
Ungere la padella con 2 cucchiai di olio di oliva, o con del burro, e metterla sul fuoco. Quando il condimento risulta ben caldo e bene disteso su tutta la superficie della padella, versare in centro le uova sbattute e, a fuoco medio, attendere che si allarghino su tutto il fondo.
Quindi, se la ricetta richiede anche un ripieno, aggiungervelo : metterlo lungo tutta la parte centrale, a forma di rettangolo e abbassare la fiamma. Dopo 1 minuto di cottura sollevare con le punte di due forchette, uno dei due lati paralleli al ripieno e ripiegarlo sopra il ripieno. Fare cuocere un altro minuto quindi, sempre con due forchette, rivoltare tutta la parte col ripieno sopra l'altro lato parallelo.
Si è ottenuta così la classica forma oblunga; farla cuocere un altro minuto. Infilare due forchette sotto l'omelette, sollevarla, trasferirla in un piatto ovale da portata e servirla subito. Una omelette col ripieno deve cuocere per 3 minuti.
Se è priva di ripieno, cuocerla in uguale modo ma sono sufficienti 2 minuti e mezzo di cottura. Ogni singola ricetta indica il tempo di cottura specifico.

Omelette con scamorza

Per 2 porzioni: 4 uova, olio di oliva cl 2, sale. Per il ripieno: scamorza g 200.
Tempo di cottura: 3 minuti e mezzo.

Preparare la scamorza a mezze liste sottili. In una terrina sbattere le uova col sale necessario e fare l'omelette usando come ripieno la scamorza preparata (v. «Omelette, come prepararla» nella ricetta precedente). Servirla soffice e calda.

Omelette al prosciutto cotto

Raffinata omelette, con i pezzetti di prosciutto cotto amalgamati nel composto.

Per 2 porzioni: 4 uova, prosciutto cotto g 40, parmigiano grattugiato g 10, olio di oliva cl 2. sale. Tempo di cottura: 3 minuti.

In una terrina sbattere le uova col sale necessario. Aggiungervi il parmigiano grattugiato e il prosciutto cotto tagliato a pezzettini non troppo sottili.
Questa omelette non ha ripieno perché il prosciutto viene messo nell'impasto di uova e si amalgama con esso. Preparare l'omelette come indica la ricetta «Omelette, come prepararla» a p. 692. Versare quindi nella padella con olio caldo il composto; i pezzetti di prosciutto risulteranno distribuiti su tutta la superficie della padella.

Omelette agli asparagi

Per 2 porzioni: 4 uova, parmigiano grattugiato g 20, punte di asparagi freschi o surgelati g 150, burro g 50, sale.
Tempo di cottura per la omelette : 4 minuti.

Lessare gli asparagi per 10 minuti in acqua salata che bolle.
Se sono surgelati aspettare che si scongelino del tutto prima di lessarli.
Tagliarli della lunghezza di 4 centimetri. In un tegamino mettere 20 grammi di burro e tenerlo a fuoco moderato fino a quando risulta di color nocciola.
Versarlo sugli asparagi e spolverizzarvi il parmigiano. In una terrina sbattere le uova col sale e fare l'omelette in una padella con 30 grammi di burro usando come ripieno gli asparagi preparati (v. «Omelette, come prepararla» a p. 692).
Servirla calda e soffice.

Omelette alla pancetta

Per 2 porzioni: 4 uova, pancetta g 60, groviera g 30, latte cl 1, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 3 minuti e mezzo.

In una padella unta di olio di oliva rosolare su fuoco vivace le fettine di pancetta per pochi secondi. In una terrina sbattere le uova con poco sale. Aggiungere un cucchiaio di latte, la pancetta e la groviera tagliata a pezzettini. Amalgamare bene il tutto e fare la omelette senza ripieno perché gli ingredienti messi nel composto si mescolano alle uova e risultano ben distribuiti. Fare quindi l'omelette come indica la ricetta «Omelette, come prepararla», a p. 692).

Omelette ai piselli

Per 2 porzioni: 4 uova, olio di oliva cl 2, sale. Per il ripieno: piselli sgranati freschi (o in scatola sgocciolati) g 50, 1 cipollina, burro g 20, sale e pepe.
Tempo di cottura per la omelette : 3 minuti e mezzo.

Lessare i piselli immergendoli in poca acqua fredda e farli cuocere per 30 minuti. Salarli, farli cuocere un altro minuto e scolarli. Rosolare la cipollina tritata nel burro e amalgamarvi i piselli con un poco di pepe.

In una terrina sbattere le uova col sale e fare l'omelette usando i piselli raffreddati come ripieno (v. «Omelette, come prepararla» a p. 692).
Conservare 5-6 pisellini da mettere sul centro della omelette per guarnirla.

Omelette ai peperoni

Per 2 porzioni: 4 uova, olio di oliva cl 2, sale. Per il ripieno: peperoni g 200, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura per la omelette : 3 minuti e mezzo.

Rosolare i peperoni tagliati a mezze liste in 4 cucchiai di olio di oliva e lo spicchio di aglio tritato. Salarli e sgocciolarli. In una terrina sbattere le uova col sale e fare la omelette usando i peperoni come ripieno (v. «Omelette, come prepararla» a p. 692).

Omelette in salsetta

Per 2 porzioni: 4 uova, groviera g 30, olio di oliva cl 2, sale. Per la salsetta: pomodori passati g 70, 1 spicchio di aglio, 3 foglie di basilico, zucchero g 5, burro g 30, sale. Tempo di cottura per la omelette : 3 minuti e mezzo.

Fare una salsetta rosolando l'aglio a fettine nel burro. Aggiungervi il pomodoro e il sale e fare cuocere coperto e a fuoco moderato per 5-6 minuti. Quindi unire una punta di cucchiaino di zucchero.
In una terrina sbattere le uova col sale; aggiungervi la groviera a pezzettini. Amalgamare gli ingredienti e fare l'omelette senza ripieno, versando nella padella con l'olio caldo il composto di uova e groviera. (V. «Omelette, come prepararla» a p. 692). Porre l'omelette in un piatto da portata ovale e versarvi sopra, in tutta la sua lunghezza, la salsetta calda. Decorarla con le tre foglie di basilico e servire.

Omelette casereccia

Per 2 porzioni: 4 uova, olio di oliva cl 2, sale. Per il ripieno: peperoni in scatola sgocciolati g 100, melanzane g 140, pomodori pelati g 80, olio di oliva dl 1, sale. Tempo di cottura per la omelette : 4 minuti.

In una padella con mezzo bicchiere di olio di oliva friggere le melanzane tagliate a spicchi sottili per 8 minuti. Farle dorare.
Cuocere per 2-3 minuti i pomodori con 1 cucchiaio di olio di oliva e un po' di sale quindi, lontano dal fuoco, versarli sulle melanzane sgocciolate. Aggiungere anche i peperoni a pezzettini e rigirare il tutto; assaggiare questo ripieno per giudicare se è giusto di sale. In una terrina sbattere le uova col sale e fare l'omelette come indica la ricetta «Omelette, come prepararla» a p. 692, usando il composto preparato come ripieno. Sarà necessaria un po' di abilità nel girarla. Servirla calda e rigonfia.

Omelette di patatine

Per 2 porzioni: 4 uova, patatine g 200, burro g 50, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura per la omelette : 3 minuti.

In una padella col burro rosolare le patate tagliate a cubetti piccolini, a fuoco vivace per 8-9 minuti. Sgocciolarle, farle raffreddare e salarle lievemente.
In una terrina sbattere le uova col sale necessario; aggiungervi le patatine raffreddate e amalgamarle. In questa lavorazione le patatine non vengono usate come ripieno dell'omelette ma mescolate alle uova, quindi risultano distribuite in tutta l'estensione dell'omelette dando sapore a ogni boccone. Cuocere quindi l'omelette come indica la ricetta «Omelette, come prepararla» a p. 692 e servirla gonfia e calda.

Omelette variopinta

Per 2 porzioni: 4 uova, broccoli di rapa g 70, pecorino grattugiato g 10, olio di oliva cl 3, sale. Tempo di cottura per la omelette : 3 minuti e mezzo.

Lessare al dente i broccoli; sgocciolarli bene e tritarli con un coltello sopra un tagliere. In una terrina sbattere le uova col pecorino e il sale. Aggiungere la verdura raffreddata e mescolare bene. In questa preparazione la verdura non viene usata come ripieno ma mescolata alle uova quindi distribuita in tutta la loro estensione.
In una padella unta di olio di oliva cuocere l'omelette versandovi il composto di uova e verdura, su fiamma vivace. La persona non pratica ne veda l'indicazione alla ricetta «Omelette, come prepararla» a p. 692. Servirla calda.

Omelette con spinaci

Per 1 porzione: 1 uovo, spinaci puliti g 60, parmigiano grattugiato g 5, burro g 20, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura per la omelette : 2 minuti.

Si consiglia di preparare un'omelette a porzione per un risultato migliore; il verde ripieno è abbondante e saporito. Lessare in poca acqua salata gli spinaci; rosolarli nel burro e tagliarli grossolanamente. Condirli con il parmigiano.
In un piatto fondo sbattere l'uovo col sale necessario e usare gli spinaci come ripieno.
Fare l'omelette come indica la ricetta «Omelette, come prepararla» a p. 692.
Non dare all'omelette una forma troppo lunga, ma ben gonfia e soffice.

Omelette con finocchi

Gusto dolce e raffinato.

Per 2 porzioni: 2 uova, finocchi puliti g 125, parmigiano grattugiato g 10, burro g 30, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura per la omelette : 3 minuti.

Staccare le foglie dei finocchi e lessarle in acqua salata che bolle. Scolarle e tagliarle in rettangolini. Rosolarli delicatamente per 2-3 minuti nel burro quindi amalgamarvi il parmigiano. Sbattere le due uova in una terrina col sale necessario e fare l'omelette usando i finocchi preparati come ripieno (v. «Omelette, come prepararla» a p. 692).
Ne risulta un'omelette grossa e rigonfia.

Omelette con zucchine

Per 2 porzioni: 4 uova, olio di oliva cl 2, sale. Per il ripieno: 2 zucchine piccole, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura per la omelette : 3 minuti.

Rosolare in 3 cucchiai di olio di oliva le zucchine, tagliate a piccoli dadi; rigirarle scoperte fino a quando bruniscono lievemente. Salarle.
Sbattere le uova in una terrina col sale e fare l'omelette come indicato in «Omelette, come prepararla» a p. 692. Usare le zucchine come ripieno.

Omelette con i fiori di zucca

Per 2 porzioni: 4 uova, olio di oliva cl 2, sale. Per il ripieno: fiori di zucchine g 75, olio di oliva cl 3, sale e pepe.
Tempo di cottura per la omelette : 3 minuti.

Cuocere in una padella con 3 cucchiai di olio di oliva i fiori di zucchine, coperti, per una decina di minuti. Farli asciugare, salarli, peparli quindi sgocciolarli dell'olio di troppo. In una terrina sbattere le uova col sale e fare l'omelette usando come ripieno i fiori preparati. La persona non pratica può leggerne le indicazioni in «Omelette, come prepararla» a p. 692.

Omelette con i broccoli

Dalla bella presentazione e dal buon sapore.

Per 2 porzioni: 3 uova, cime di broccoli pulite g 150, salame rustico g 15, olio di oliva cl 3, sale. Per la salsetta: pomodori pelati g 40, 1 spicchio di aglio, zucchero g 5, olio di oliva cl 1. Tempo di cottura per la omelette : 3 minuti.

Lessare le cime dei broccoli in acqua salata; tagliarle grossolanamente e farle bene

sgocciolare. Se si gradisce una preparazione genuina, non rosolarle in olio ma condirle con 1 cucchiaio di olio di oliva e pezzettini di salame.
Sbattere le uova in una terrina col sale necessario e fare l'omelette usando la verdura come ripieno. (v. «Omelette, come prepararla» a p. 692).
Cuocere per 3-4 minuti i pomodori pelati con l'aglio tritato, 1 cucchiaio di olio di oliva e il sale necessario. Schiacciare col dorso di una forchetta i pomodori tenaci e alla fine della cottura aggiungervi una punta di cucchiaino di zucchero.
Mettere l'omelette calda sul piatto ovale da portata, versarvi sopra la salsetta e servire.

Omelette con le melanzane

Saporosa omelette. Il dolce della salsetta compensa il gusto rustico delle melanzane.

Omelette con le melanzane.

Per 2 porzioni: 4 uova, olio di oliva cl 3, sale. Per il ripieno: melanzane g 150, pomodori pelati g 60, 1 spicchio di aglio, olio di oliva dl 1, sale. Per la salsetta : pomodori maturi g 180, 1 spicchio di aglio, prezzemolo tritato q. b., olio di oliva cl 1, sale. Tempo di cottura per la omelette : 4 minuti.

Tagliare a cubetti le melanzane e friggerle per 7-8 minuti in mezzo bicchiere di olio di oliva. Devono risultare brune ma non secche. In un pentolino cuocere per 2-3 minuti i 60 grammi di pomodori pelati con l'aglio tritato, mezzo cucchiaio di olio e il sale. Lontano dal fuoco mettere questa salsetta bene asciugata, sulle melanzane sgocciolate e amalgamare.
In una padella cuocere per 7-8 minuti i 180 grammi di pomodori maturi con un cucchiaio di olio di oliva, l'aglio tritato e il sale. Schiacciarli con una forchetta per rendere la salsa morbida e farla asciugare.
In una terrina sbattere le uova col sale e fare l'omelette usando le melanzane come ripieno. Eventualmente vedere la lavorazione in «Omelette, come prepararla» a p. 692 e con abilità farne le girate. Trasferirla in un piatto ovale da portata e versarvi

sopra la salsa di pomodori e un poco di prezzemolo tritato. Servirla calda e rigonfia.

Omelette con le biete

Morbida e genuina, con poche uova e biete al naturale, l'omelette richiede soltanto un poco di abilità per essere girata.

Per 2 porzioni: 3 uova, olio di oliva cl 3, sale. Per il ripieno: biete pulite g 300,
olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura per la omelette : 4 minuti.

Tagliare le biete in 3-4 parti a seconda della loro lunghezza e lessarle in acqua salata che bolle. Sgocciolarle bene e condirle con due cucchiai di olio di oliva assaggiandole per giudicare se sono giuste di sale. In una terrina sbattere le uova col sale e fare l'omelette usando le biete come ripieno (v. «Omelette, come prepararla» a p. 692).

Omelette con prosciutto e patatine

Per 2 porzioni: 4 uova, patate sbucciate g 50, prosciutto crudo g 30, olio di oliva cl 5, sale. Tempo di cottura per la omelette : 4 minuti.

Tagliare le patate a forma di sottili mezze lunette e imbiondirle in 3-4 cucchiai di olio di oliva su fuoco medio, per 3-4 minuti, girandole. Trasferirle in un piatto e salarle.
Tagliare il prosciutto a fette sottili e girarlo nello stesso olio caldo per pochi secondi a fuoco vivace. Tagliarlo a pezzettini e unirlo alle patate.
Sbattere le uova in una terrina con pochissimo sale. Aggiungervi le patate e il prosciutto raffreddati e amalgamare con le uova. (In questa ricetta le patatine non vengono usate come ripieno ma mescolate alle uova, quindi distribuite in tutta la loro estensione.) Fare quindi l'omelette versando il tutto in padella e girarla come indica la ricetta «Omelette, come prepararla» a p. 692.

*A Capri,
un desiderio di "Uovo à la coque"!
Elisabetta Vuotto mi da' un suo portauovo.
Metto a bollire l'uovo in acqua per 1 minuto e ½, lo sistemo nel portauovo, ne foro la sommità con un cucchiaino di tartaruga
e me lo gusto.*

Preparazioni varie, pizze, torte rustiche

Frittelle di patate (Subrics di patate)

Le subrics sono piccole frittatine rotonde, rigonfie dell'ingrediente prescelto. L'impasto è delicato perché le uova sono amalgamate alla farina.
Possono venire usate come rinforzo di una cena, come antipasto caldo, come contorno di carni.
In particolare queste frittelle, a base di patate, guarniscono bene un grosso pezzo di carne al forno.

Per 6 porzioncine: 4 uova, patate g 600, olio di oliva dl 2, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti ogni 6 subrics.

Lessare le patate con buccia e sale. Pelarle e setacciarle.
In una terrina sbattere le uova col sale.
A poco a poco mescolarvi le patate setacciate calcolandone bene la quantità per ottenere un impasto cremoso.
Friggere facendo cadere l'impasto da un cucchiaio nell'olio caldo, spingendo con un dito e sistemandolo a piramide nell'olio in modo che acquisti la classica forma rotonda, del diametro di 5 centimetri.
Dopo due minuti girarle e farle brunire da ambo i lati.
Gustarle calde.

Fiordilatte in padella

Un fiordilatte avanzato è l'ideale per questa preparazione che, accompagnata da una verdura locale, risolve una cena in famiglia.
Sembrerebbero banali queste ricette di fiordilatte ma richiedono accortezze per rendere facile la loro esecuzione.

Per 4 porzioni: fiordilatte g 600, parmigiano grattugiato g 20, farina g 100, olio di oliva dl 2.
Tempo di cottura: 2 minuti ogni 3 fettine.

Acquistare il fiordilatte due giorni prima e tenerlo in frigorifero senza il siero. Tagliarlo in 8 fettine piuttosto spesse uguali tra loro, di circa 5x7 centimetri.

Infarinare le fettine comprimendo bene la farina sui due lati.
Per non fare sciogliere il fiordilatte in padella, friggere le fettine in olio fumante e per breve tempo.
Mettere quindi 2 o 3 fettine in olio caldo e non smuoverle per 2 minuti. Quindi con una paletta staccarle dal fondo cercando di recuperare la parte croccante che rimane lievemente attaccata al fondo della padella e girarle. Tenerle in olio soltanto pochi secondi ancora e, sempre con la paletta, sollevarle e trasferirle in un piatto da portata dove sia stato cosparso il parmigiano. Servire caldo.

Fiordilatte arrosto

Per 4 porzioncine: fiordilatte a treccia g 550, pepe.
Tempo di cottura: 2 minuti ogni 2 fettine.

Acquistare un paio di giorni prima il fiordilatte e mantenerlo in frigorifero senza il siero. Si consiglia la treccia perché ha una lavorazione consistente.
Dividerla in piccole fette spesse e porne 2 sulla graticola molto calda e non unta.
Non smuoverle per un minuto e mezzo quindi scostarle con una paletta e girarle per farle cuocere l'altro mezzo minuto sempre su graticola molto calda.
Spruzzare un poco di pepe e servire.

Burrata

La burrata fa parte di quelle ghiottonerie lacrimanti latte di mucca che vengono preparate dai massari in alcune campagne del Molise e del Tavoliere pugliese.
Oggi si trovano anche nei supermercati.

Per 4 porzioni: 1 burrata g 350, pepe.

Non è questo un piatto da preparare in cucina ma da acquistare. Esternamente ha uno strato a forma di sfera di scamorza, formaggio fresco.
Internamente contiene delle mozzarelline fatte di latte fresco e panna di latte contornate di una pasta morbida e filante di caglio e siero.
E una leccornia di latte di mucca.

Fontina a cotolette

Sono bocconi sfiziosi da unire ad altre preparazioni per risolvere un antipasto o un rinforzo in una cena, come indicato in «Fritturina di fiordilatte» a p. 151.

Per 4 porzioni: fontina g 200, 2 uova, pangrattato g 80, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 1 minuto e mezzo ogni 4 mezze fettine.

Tagliare la fontina in 16 mezze fettine sottili, uguali tra loro. Rotolarle nell'uovo sbattuto con un poco di sale e impanarle, comprimendo bene il pangrattato sul formaggio. Cercare di non guastare la forma delle fettine.
Friggere 4 pezzetti per volta in olio molto caldo su fiamma vivace. Dopo un minuto di cottura smuovere le fettine con una paletta e girarle per farle cuocere un altro mezzo minuto dall'altro lato. Servirle calde con insalata verde.

Scamorza arrostita

Per 4 porzioni: scamorza g 550, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 2 minuti e mezzo ogni 2 fettine.

Tagliare la scamorza in 8 fettine non sottili. Ungerle di burro dal lato che per primo va a contatto della graticola e sistemarne 2 per volta sulla graticola già molto calda. Non smuoverle per 2 minuti quindi con una paletta scostarle e girarle per farle cuocere un altro mezzo minuto e non oltre dall'altro lato.
Servirle brunite e calde.

Formaggi misti di Potenza

La varietà dei formaggi in Basilicata arricchisce le trattorie di piatti caratteristici a base di formaggi misti arrostiti. Formaggi facili da trovare in tutta Italia.

Per 4 porzioni. 4 fette di pecorino g 200, 4 fette di provola secca g 200, 4 fette di caciocavallo dolce g 160, burro g 30, sale.
Tempo di cottura: 1 minuto e mezzo ogni 3 fettine.

Tagliare il pecorino in 4 fette quadrate, la provola in 4 fette rettangolari e il caciocavallo in 4 fette ovali. Sulla graticola calda porre una porzione per volta, cioè 1 fetta di pecorino, 1 fetta di provola e 1 di caciocavallo.
Ungerle di burro dal solo lato che va a contatto della graticola per primo e tenerle su fiamma vivace per un minuto. Girarle aiutandosi con una paletta e farle finire di cuocere mezzo minuto. La fiamma deve essere costantemente forte e nel girare le fette cercare di non farle arrotolare. Servirle dorate e calde.

Fiordilatte e acciuga in crostini

I crostini più saporiti, caldi e filanti.

Per 4 porzioni: fiordilatte g 400, 5 acciughe salate, ½ pagnotta rafferma, burro g 50.
Tempo di cottura: 8 minuti nel forno a 220°.

Tagliare la pagnotta a fette e privarle della crosta. Tagliare le fette in 12 rettangoli di

5x7 centimetri. Pulire e lavare le acciughe e tritarle con un coltello sopra un tagliere; in una piccola terrina amalgamarle al burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima. Farne una pasta burrosa. Spalmare poca pasta su ciascun rettangolo di pane.
Tagliare il fiordilatte della stessa forma dei rettangoli di pane, lievemente più piccolini, e poggiarveli sopra. Sul centro del fiordilatte mettere un ciuffetto della pastella di acciughe e sistemare questi crostini sulla leccarda del forno.
Quando il forno raggiunge la temperatura richiesta infornare. Dopo pochi minuti si cominciano a vedere sulla leccarda bollicine di cottura e da allora contare gli 8 minuti richiesti. Togliere dal forno i crostini bruniti nella parte inferiore e servirli caldi.

Frittelle di melanzane

Genuine perché cotte al naturale; saporite per il dolce fiordilatte che compensa l'amaro della melanzana.

Per 6 porzioni, (18 frittelle): melanzane g 360, fiordilatte g 300, farina g 80, olio di oliva dl 1 e ½ , sale.
Tempo di cottura: 2 minuti e mezzo ogni 3 pezzi.

Sbucciare le melanzane. Tagliarle a mezze fette sottili e larghe, della misura di circa 3x8 centimetri.
Acquistare uno, due giorni prima il fiordilatte e tagliarlo a fette spesse, un poco più piccole delle melanzane. Quindi metterle ognuna tra due fette di melanzane. Infarinare i tre pezzi uniti.
Non mettere farina di troppo, la dose giusta deve aderire bene.
In una padella con olio molto caldo friggere tre pezzi per volta dai due lati.
Le melanzane devono risultare brune, altrimenti restano crude. E questo avviene con la fiamma vivace, pur se nel breve tempo di cottura.
Man mano passare le frittelle su carta da cucina assorbente e servirle calde.

Frittelle di verdura

Alghe marine, fiori di zucchine, cime di broccoli di rapa, rivestite di una morbida pasta e fritti in olio fumante, sono bocconi gradevolissimi.

Per 18 frittelle: fiori di verdura g 150, farina g 250, lievito di birra g 20, olio di oliva L. ¼ , sale.
Tempo di lievitazione : 30 minuti. Tempo di cottura: 2 minuti a padella.

In una terrina mettere il lievito di birra sciolto in mezzo bicchiere di acqua tiepida. Aggiungere un altro bicchiere colmo di acqua tiepida, un poco di sale fino e spolverizzarvi a poco a poco la farina mescolando con un cucchiaio di legno.
Questa pastella deve risultare come una crema; lasciarla lievitare.

Dopo 30 minuti risulta gonfia; quindi prendere 4 fiori per volta e rotolarli nella pastella. Friggerli, staccati l'un l'altro, in una padella con olio molto caldo; girarli dopo un minuto e disporli su carta da cucina assorbente. Continuare in uguale modo con la rimanente verdura e la pastella. Spruzzarvi poco sale fino e servirli caldi.

Crocchette di ricotta (Croquettes di ricotta)

Come le crocchette di patate, sono morbide e squisite. Possono completare una frittura mista per un entremets o per un antipasto.

Per 4 porzioni (12 crocchette): ricotta g 420, 2 uova, parmigiano grattugiato g 20, pangrattato g 40, farina g 80, olio di oliva dl 1 e ½ , sale.
Tempo di cottura: 5 minuti ogni 4 crocchette.

Mettere la ricotta in una tela e appenderla per una ventina di minuti.
Quindi pesarne la quantità richiesta e dividerla in 12 quadrati spessi, di 3 centimetri per lato. Infarinarli lievemente.
Sbattere in una terrina le uova con un poco di sale e rotolarvi un quadrato per volta. In un altro piatto fondo unire il pangrattato insieme al parmigiano grattugiato e amalgamarli tra loro. Rigirarvi i quadrati. Prendere ogni quadrato in una mano e stringerlo delicatamente per farvi aderire bene il pangrattato e anche per dargli la classica forma oblunga e spessa delle «croquettes».
Friggerli in olio caldo; girarli dopo due minuti quindi girarli un'altra volta ancora dopo due minuti per un altro minuto di cottura. Servirli caldi.

Crocchette di patate (Croquettes di patate)

Molto saporite e delicate perché lavorate sul fuoco.

Per 8 crocchette: patate g 300, 2 uova, pane grattugiato g 100, farina g 80, burro g 30, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti ogni 4 crocchette.

Lessare le patate con la buccia in acqua salata. Pelarle, setacciarle, amalgamarvi il burro. Mettere l'impasto su fuoco moderato e rigirarlo per 3 minuti.
Quando risulta freddo, aggiungervi 1 uovo lievemente sbattuto e amalgamare con le mani. Assaggiare per giudicare se è giusto di sale. Con le mani asciutte formare 8 crocchette ovali e spesse di 3x5 centimetri. Infarinarle rotolandole sul piano per levigarle bene.
Sbattere un uovo in un piatto fondo, versarvi del sale e rigirarvi le crocchette quindi impanarle e friggerle su fuoco vivace in olio caldo.
Girarle durante la cottura perché dorino da tutti i lati. Servirle calde.

Crocchettine di patate per guarnire

Saporite come le crocchette di patate ovali, si presentano a piccole palline delicate da unire ad altre fritture miste o usare come contorno della carne.

Per 16 crocchettine: patate g 300, 2 uova, farina g 120, burro g 30, olio di oliva dl 1, sale. Tempo di cottura: 3 minuti per friggerle , oppure 8 minuti nel forno a 200°.

Preparare l' impasto come indicato nella ricetta precedente, «Crocchette di patate». Con le mani asciutte formare 16 palline del diametro 3 centimetri.
Cospargerle di farina e rotolare sul piano per levigarle bene. Friggerle in olio molto caldo girandole perché dorino da tutti i lati e servirle.
Altra alternativa è quella di cucinarle al forno ponendole sulla leccarda molto unta di olio di oliva e metterle in forno molto caldo. Dopo 3-4 minuti di cottura girarle con una paletta per farle dorare dall'altro lato.

Granatine di patate salentine (Purpette de petane)

Per 4 porzioni: patate g 600, 4 uova, pecorino grattugiato g 50, pangrattato g 120, olio di oliva dl 2, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti ogni 4 granatine.

Lessare le patate con la buccia in acqua salata. Pelarle e setacciarle. In una terrina sbattere le uova col sale necessario e con il pecorino. Amalgamarvi le patate raffreddate impastando con le mani.
Formare 8 granatine non troppo piatte, del diametro di 5 cm circa e rotolarle nel pangrattato. Friggerle in abbondante olio di oliva caldo, girandole perché dorino da ambo i lati. Passarle su carta da cucina assorbente e servirle con una insalata di biete.

Supplì di Ravenna

Per 10 supplì: riso superfino g 100, polpa di pollo g 100, pisellini sgranati freschi o surgelati g 140, ¼ di dado da brodo, ½ cipolla, ½ spicchio di aglio, pomodori pelati g 150, 1 uovo, pangrattato g 100, olio di oliva dl 2, burro g 10, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti ogni 5 supplì.

Lessare il riso. Tagliare la polpa del pollo in piccolissimi pezzettini e lessarla in un bicchiere di acqua salata per 7-8 minuti. Cuocere i piselli con la mezza cipolla tritata, 10 grammi di burro e mezzo bicchiere di acqua per 30 minuti circa.
Fare una salsetta cuocendo i pomodori con 1 cucchiaio di olio di oliva, mezzo spicchio di aglio tritato e il sale; dopo una decina di minuti aggiungervi un quarto di dado da brodo che dà alla salsa quel senso di ragù richiesto dalla ricetta.
Allontanarla dal fuoco se si è bene asciugata.

Amalgamare al riso il pollo, i piselli bene asciugati sul fuoco e la salsa. Sbattere lievemente un uovo e mescolarlo all'impasto di riso. Con le mani bagnate fare i supplì ovali. Rotolarli nel pangrattato quindi stringerli nelle mani per compattarli. Friggerli in olio di oliva caldo, a fuoco medio, girandoli man mano nei vari lati e servirli caldi.

Supplì romani

I supplì costituiscono uno dei piatti tipici romani.
Dalla parola francese «sourprise», sono a forma di pera, rossi, con tanto pomodoro. Ci sono anche i supplì al telefono; oggi che abbiamo ancora il telefono col filo, possiamo capirlo : il Supplì al telefono è ripieno di mozzarella filante e quando si apre per gustarlo, esce, dal Supplì, un filo così lungo.... come quello del telefono.

Per 8 supplì: riso superfino g 180, pomodori pelati g 120, ½ cipollina, brodo di manzo dl 3, 2 tuorli d'uovo, pangrattato g 60, 1 spicchio di aglio tritato, burro g 20, olio di oliva cl 12, sale.
Tempo di cottura: 7 minuti ogni 6 supplì.

Cucinare per 6 minuti una salsetta con i pomodori, lo spicchio di aglio, 1 cucchiaio di olio di oliva e il sale. In una casseruola cuocere la cipollina affettata in 3-4 cucchiai di acqua; quando l'acqua si asciuga, versarvi 20 grammi di burro e imbiondirla.
Rosolarvi il riso e poi cucinarlo come un risotto per 12 minuti versando a poco a poco un bicchiere e mezzo di brodo che bolle a parte. Regolarsi bene per la quantità di brodo perché verso la fine della cottura si deve aggiungere al riso la salsetta calda e il risotto deve risultare asciutto e al dente. Far dare quindi qualche bollore con la salsetta, salare e fare raffreddare. Quando il riso è freddo, amalgamarvi 2 tuorli.
Con le mani bagnate formare 8 supplì ovali e comprimerli lievemente.
Rotolarli nel pangrattato e friggerli in olio caldo. Volendo servirli il giorno dopo, riscaldarli in forno (v. «Fritture da riscaldare» a p. 55.

Arancini Guido

Fu Guido a ricordarmeli a Napoli. Disse : "Quegli arancini rotondi e bianchi che faceva mia madre, ripieni della «Genovese»..." La Genovese è il caratteristico sugo napoletano che non ha nulla a che fare con Genova come è spiegato nella ricetta «Arista alla Genovese». a p. 595.

Per 8 arancini: riso superfino g 200, 2 tuorli e 1 chiara d'uovo, ½ cipolla, parmigiano grattugiato g 20, vino bianco cl 2, burro g 30, pangrattato g 120, olio di oliva dl 2, sale. Per il ripieno: manzo macinato g 60, cipolle g 130, vino bianco cl 3, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 18 minuti ogni 4 arancini.

In una casseruola di media grandezza imbiondire nel burro la mezza cipolla tritata molto finemente. Rosolarvi il riso per un paio di minuti quindi versarvi 2 cucchiai di vino bianco. Quando questo è evaporato, cucinare il riso a risotto per 12 minuti versandovi a poco a poco un bicchiere e mezzo di acqua che bolle a parte. Allontanare dal fuoco, salare e cospargervi il parmigiano. Quando il riso è freddo, mescolarvi 2 tuorli e una chiara e assaggiare per giudicare se è giusto di sale.
Preparare il ripieno cucinando la cipolla e la carne in una finta salsa Genovese nel modo seguente: affettare 130 grammi di cipolle e metterle in una padella con mezzo bicchiere di acqua. Quando l'acqua si asciuga, versarvi due cucchiai di olio di oliva e rosolarvi le cipolle per una quindicina di minuti su fuoco moderato fino a quando diventano di colore biondo scuro.
In una padella a parte rosolare il manzo macinato in un cucchiaio di olio di oliva con il sale necessario. Quindi passarlo nella padella in cui sono le cipolle rosolate. Rigirare il tutto su fuoco moderato; bagnare con un cucchiaio di vino; farlo evaporare e far brunire le cipolle. Bagnare con un altro cucchiaio di vino; farlo evaporare e far brunire ancor più le cipolle. Infine col terzo cucchiaio di vino l'intingolo risulta di colore bruno.
Preparare gli arancini mettendo due cucchiaiate di riso per volta nel palmo bagnato e formare una palla del diametro di 4 centimetri e mezzo. Farvi un foro e infilarvi 3 cucchiaini colmi del ripieno di cipolla e manzo. Con le mani bagnate chiudere il foro dell'arancino e sistemare queste grosse palle di arancini man mano sul piano di lavoro. In un piatto fondo versare il pangrattato e rigirarvi le palle di riso.
Comprimerle tra le mani per fare aderire bene il pangrattato.
Versare in una padella un bicchiere di olio di oliva e quando è caldo friggervi 4 arancini per volta. La fiamma non deve essere troppo bassa altrimenti il riso si asciuga. Dopo 5-6 minuti girarli e continuare a girarli ogni 5 minuti per 20 minuti, perché imbiondiscano su tutta la superficie.
Devono risultare di un colore biondo intenso e di un sapore particolare.

Arancini allo zafferano

Per 16 arancini: riso superfmo g 250, 1 cipolla, vino bianco cl 2, 2 tuorli e 1 chiara d'uovo, brodo di manzo delicato L. ½ , 4 bustine di zafferano, pan grattato g 80, burro g 20, olio di oliva dl 1 e ½, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti ogni 8 arancini.

In una pentola bollire la cipolla affettata in 3-4 cucchiai di acqua quindi rosolarla in 20 grammi di burro. Imbiondirvi il riso, spruzzarvi i due cucchiai di vino e far cuocere il riso a risotto per 12 minuti versando il brodo caldo a poco a poco.
Alla fine della cottura salare e fare asciugare. Quindi amalgamarvi lo zafferano sciolto in due cucchiai di brodo bollente. Quando il riso è freddo, mescolarvi 2 tuorli e una chiara.
Prendere una cucchiaiata di riso per volta e con le mani bagnate formare gli arancini

di circa 4 centimetri di diametro. Rotolarli nel pangrattato. In olio caldo friggere 8 arancini per volta. Non smuoverli per 3 minuti quindi girarli nei vari lati per farli imbiondire. Servirli caldi o, se si gradisce gustarli il giorno dopo, riscaldarli (v. «Fritture da riscaldare», a p. 55).

Arancini croccanti

Per 8 arancini: riso superfino g 200, brodo di pollo dl 4, vino bianco cl 4, parmigiano grattugiato g 20, 1 uovo, fiordilatte g 100, pangrattato g 60, olio di oliva dl 1 e ½ , sale. Tempo di cottura: 4-5 minuti ogni 4 arancini.

Lessare il riso nel brodo (v. «Brodo di pollo per minestrine» a p. 165); cuocerlo al dente così gli arancini risultano croccanti. Scolarlo e scartare il brodo. Versare nel riso 4 cucchiai di vino bianco, farlo asciugare su fuoco moderato quindi salare e fare raffreddare. Mescolarvi il parmigiano e un uovo; con le mani bagnate formare 8 arancini, fare loro un incavo ed infilarvi pezzettini di fiordilatte.
Richiudere bene e impanarli. Friggerli in olio caldo preferibilmente in un pentolino stretto e alto in cui l'olio riesce a coprire gli arancini.
Se si desidera riscaldarli, v. «Fritture da riscaldare» a p. 55.

Arancini siciliani

Napoli e Palermo hanno molta arte di cucina in comune. Le così dette "Palle di riso" a Napoli sono grosse, rotonde e bianche, ripiene della Salsa Genovese napoletana (v."Arancini Guido" a p. 706). E così a Palermo sono ugualmente grosse, rotonde e bianche e hanno un ripieno della Salsa Ragù siciliana.

Per 6 arancini: riso superfino g 220, parmigiano grattugiato g 15, 2 tuorli, brodo di pollo L. 1, olio di oliva dl 2, pangrattato g 100. Per la salsa: fettine di manzo g 80, polpa di zampe di pollo g 80, pomodori pelati g 140, ½ cipolla, olio di oliva cl 2, sale. Tempo di cottura: 12-13 minuti ogni 3 arancini.

Preparare una salsa rosolando in due cucchiai di olio di oliva la cipolla tritata. Aggiungervi il manzo e il pollo tagliati a pezzetti piccolissimi e farli rosolare per 6-7 minuti. Versare i pomodori pelati, salare, coprire e fare cuocere la salsa per una trentina di minuti, fino a quando si asciuga del tutto.
Quindi con un cucchiaio sottile scartare il grasso che affiora in superficie.
Lessare il riso nel brodo (v. "Brodo di pollo per minestrine" a p. 165), scolarlo bene e cospargerlo di parmigiano. Quando è freddo amalgamarvi i due tuorli.
Con le mani bagnate formare una per volta 6 grosse palle di riso. Farvi un incavo ed infilarvi come ripieno abbondante salsa, oramai densa e fredda.
Chiudere bene gli arancini girandoli nelle mani e rotolandoli nel pangrattato.
Friggerli in olio di oliva caldo; non smuoverli per due minuti poi girarli ogni 2-3

minuti perché dorino da tutti i lati. Servirli caldi e croccanti. Se si desidera riscaldarli dopo qualche ora, vederne l'indicazione in <Fritture da riscaldare> a p. 55.

Gamberi in fritturina

Possono venire uniti a una frittura di calamaretti e merluzzetti per un entremets, un secondo piatto, un antipasto caldo (v. «Merluzzetti in frittura» a p 457). Da soli danno comunque un tocco di buon gusto.

Per 4 porzioni: gamberi sgusciati freschi o surgelati g 400, farina g 100, olio di oliva cl 2, sale. Tempo di cottura: 5 minuti a padella.

Procurarsi gamberi non troppo piccoli. Pulirli e sgusciarli, quindi pesarli (v. «Gambero, come prepararlo» a p. 413). Farli bene sgocciolare quindi infarinarli e friggerli in padella con olio di oliva molto caldo, versandoli rapidamente uno per volta su fuoco vivace e riempiendo la padella in un solo strato.
Girarli con due palette, passarli su carta da cucina assorbente, salarli e sistemarli in piatto da portata contornati di mezzi gambi di sedano bianco privati dei fili.
Se i gamberi sono surgelati attendere che si scongelino del tutto quindi sgusciarli e prepararli come quelli freschi. Ricordare che il pesce surgelato perde circa 100 grammi di peso ogni mezzo chilo.

Gamberetti al verde

Un entremets riuscito, dolce e fine.

Per 4 porzioni: gamberi sgusciati freschi o surgelati g 300, punte di asparagi fresche o surgelate g 400, vino bianco cl 4, 2 tuorli di uovo, parmigiano grattugiato g 20, 1 spicchio di aglio, burro g 20, olio di oliva cl 4, sale. Per la besciamella: latte dl 2, farina g 10, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 7-8 minuti nel forno a 170°.

In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva e cuocervi i gamberetti sgusciati insieme all'aglio tritato, per 5 minuti, girandoli di continuo su fuoco moderato. Versarvi il vino e attendere che evapori quindi salarli.
Lessare in acqua salata che bolle le punte degli asparagi per 10 minuti.
(Se sono surgelati attendere che si scongelino del tutto prima di cucinarli). Tagliarli in 3 parti e versarvi 20 grammi di burro reso brunito su fuoco moderato; spolverizzarvi il parmigiano. Preparare una lenta besciamella e amalgamarla a due tuorli d'uovo (la persona non pratica ne veda l'indicazione in «Salsa besciamella classica e moderna» a p. 87. Ungere di olio di oliva una teglia del diametro di 22 centimetri.
Disporvi gli asparagi alternati ai gamberi. Mettere sopra fiocchetti della besciamella che lascino intravedere il verde degli asparagi. Infornare in forno caldo e contare il

tempo di cottura indicato da quando si intravedono bollicine al bordo della teglia.
Se i gamberetti sono surgelati, attendere che si scongelino del tutto quindi sciacquarli, sgusciarli; pesarli e prepararli come quelli freschi senza sciacquarli oltre.

Gamberetti arrostiti con riso

Per 4 porzioni: gamberetti freschi o surgelati g 500, riso superfino g 200, mezzo dado da brodo, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 5 minuti.

Privare i gamberi della testa e delle zampe (v. «Gambero, come prepararlo» a p. 413). Versare in una terrina 5 cucchiai di olio di oliva e rigirarvi i gamberi. Posarli man mano su una graticola calda su fuoco vivace riempiendo la graticola in un solo strato. Dopo 3 minuti di cottura smuoverli con una paletta e girarli per gli altri 2 minuti di cottura a fuoco vivace. Sistemarli in un piatto da portata col sughetto rimasto sulla graticola e salarli. Lessare al dente il riso in poca acqua salata in cui vi sia il mezzo dado da brodo. Scolarlo e amalgamarlo caldo ai gamberetti in piatto.
Se i gamberetti sono surgelati, attendere che si scongelino del tutto, non sciacquarli oltre e prepararli come quelli freschi.

Pizzette quadrate, belline, buone

Quando nasce la pizza a Napoli ? La focaccia con i cereali cucinata su piastra rovente, era in uso già all'epoca dei Greci e dei Romani, come dimostrano alcuni bassorilievi nella Via dell'Abbondanza a Pompei. Ma questi nostri antenati non conoscevano ancora l'intriso di farina e acqua: la pasta. Questa riteniamo sia arrivata in Italia con gli Arabi quando occuparono la Sicilia nel 826.
La focaccia di farina è nata nel Centro Italia nel 1700.
Nel 1772 Ferdinando IV di Borbone Re di Napoli Capitale si recava nella trattoria di Antonio Testa, alla Salita di Santa Teresa e nel 1835 fece costruire dal figlio di Testa un forno per pizza nella Reggia di Capodimonte.
Vittorio Emanuele II, dopo l'incontro a Teano con Garibaldi, andò in una pizzeria nelle vicinanze, per gustarsi una pizza. E nel 1871 nel Palazzo Reale di Napoli un pizzaiuolo fece gustare a Vittorio Emanuele II la "Marinara" (pizza condita con pomodoro, aglio, origano e olio).
Quindi, pur non conoscendo la vera data della sua nascita, sappiamo che la Pizza è nata a Napoli nei primi dell'Ottocento.
Nasce bianca, piccola , rotonda, condita di strutto e pecorino. Il vero culto è di mangiarla con le mani, piegata in due. Poi è stata condita con piccole alici del Golfo ed ha cominciato a viaggiare per il Mondo.
Della famosa Margherita ne parleremo nella ricetta "La Pizza di Napoli" a p. 717.

Per circa 50 pizzette: Per la pasta: farina g 250, lievito di birra g 20, olio di oliva cl 1,

acqua dl 2, sale g 4. Per il condimento: pomodori pelati g 500, 1 spicchio di aglio, parmigiano grattugiato g 50, olio di oliva cl 2, sale. Per friggere: olio di oliva L. ¼ .
Tempo di lievitazione: 1 ora; Tempo di cottura: 1 minuto ogni 4 pizzette.

Cucinare una salsa di pomodoro per una ventina di minuti, scoperta, ponendo in un tegame i pomodori pelati, l'aglio tritato, 2 cucchiai di olio di oliva e un cucchiaino raso di sale fino. Fare la pasta come indica la ricetta «Pasta col panetto» a p. 111.
Quando la lavorazione della pasta è terminata, dividere l'impasto in 4 parti e, con un matterello infarinato, spianare una per volta 4 sfoglie non troppo sottili. Da ciascuna sfoglia, con un coltello infarinato, sagomare tante pizzette quadrate, di 5 centimetri per lato. Disporle sul piano infarinato e lasciarle lievitare.
Dopo una ventina di minuti risultano gonfie. Friggerle in olio fumante, girandole con prontezza perché imbiondiscano dai due lati.
Poggiarle su carta da cucina assorbente. Cospargere su ognuna un cucchiaino di salsa di pomodoro caldo, spolverizzarvi del parmigiano e sistemarle in un piatto da portata, a strati alternati. Servirle prontamente e calde.

Pizzette imbottite

Quadratini ripieni per un tè, un buffet, friabili e saporiti.

Per 8 porzioni: Per la pasta: farina g 400, lievito di birra g 25, acqua dl 2, olio di oliva cl 4, sale g 5. Per il ripieno: 4 sottilette, pecorino grattugiato g 20, friariélle (cime di broccolo pulite) g 400, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4. Per il condimento: pomodori maturi g 200, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 2.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 15; Tempo di cottura: 10 minuti nel forno a 280°.

Fare una pizza come indica la ricetta «Pizza di Napoli imbottita» a p. 718. Quando risulta cotta, tagliarne diversi quadratini e disporli in un piatto da portata a strati alternati. Servirli caldi o a temperatura ambiente.
Se si gradisce riscaldarli il giorno dopo, v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54.

Panzarotti del Munzù di Olga

A Napoli chiamano panzarotto l'antica, grande pizzella ovale ripiena e fritta, tutt' ora esposta nelle rosticcerie, friggitorie e cucinata nelle case private.
La pasta è lavorata con l'uovo o con l'olio, impastata col panetto o senza, lievitata una o due volte, farcita di verdura o condita di pomodoro, fritta o al forno...

Per 8 panzarotti: Per la pasta: farina g 250, lievito di birra g 20, patate g 80, acqua dl 1, olio di oliva cl 1, sale g 4. Per il ripieno: fiordilatte g 100, ricotta g 200, prosciutto cotto a cubetti g 100, parmigiano grattugiato g 20, latte cl 2. Per friggere: olio di oliva dl 2.

Tempo di lievitazione: 1 ora; Tempo di cottura: 1 minuto e mezzo ogni 2 panzarotti.

Preparare il ripieno montando in una terrina la ricotta con un cucchiaio di legno. Aggiungervi il fiordilatte a pezzettini, il prosciutto a dadi e il parmigiano grattugiato. Se la ricotta non è troppo morbida, versarvi uno o due cucchiai di latte e amalgamarvelo.
Con un terzo della farina e con il lievito sciolto in 2-3 cucchiai di acqua tiepida fare un «panetto» e lasciarlo lievitare per una ventina di minuti. (Se non si è pratici di questa lavorazione, leggerne le indicazioni nella ricetta «Pasta col panetto» a p. 111).
Quando il panetto si gonfia, disporre la restante farina sul piano «a fontana» mettendone due cucchiai in un angolo perché serviranno poi per spolverare il piano e il matterello. Mettere nella «fontana» le patate lessate con la buccia, pelate e passate, il panetto lievitato, un cucchiaio di olio di oliva, il sale e circa 6 cucchiai di acqua. Amalgamare tra loro gli ingredienti che sono nella «fontana» con una forchetta quindi prendere a poco a poco tutta la farina dal lato interno della «fontana» e farla assorbire agli ingredienti.
Raccogliere l'impasto a palla e lavorarlo di polso. Ottenuto un impasto liscio e omogeneo, con un coltello infarinato dividerlo in 4 parti e, con un matterello infarinato, spianare una parte per volta in una sfoglia di 18 x 26 centimetri.
Su metà lato lungo della sfoglia distribuire distanziate due abbondanti porzioni di ripieno di ricotta. Ripiegare l'altra mezza sfoglia sui due ripieni e, intorno ai ripieni, sagomare due panzarotti a forma di mezza luna. Punzecchiare lungo il bordo con le dita e con un coltello tagliare la pasta di troppo. Posare i panzarotti su un piano infarinato e farli lievitare per una mezz'oretta; ne risulterà un ovale di 7 x 12 centimetri. Quando la pasta è gonfia friggerli in olio fumante, 2 per volta.
Metterli nella padella e subito versare con un cucchiaio un poco dell'olio caldo sulla loro superficie per farla gonfiare. Dopo un minuto girarli perché dorino sui due lati.
La fiamma deve essere sempre forte. Servirli caldi e se si desidera riscaldarli dopo qualche ora, v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54.

Panzarotti dall'altro ripieno

I caratteristici ripieni dei panzarotti napoletani sono due: con la ricotta come indica la precedente ricetta e con la verdura come indica questa ricetta.

Per 8 panzarotti: Per la pasta: farina g 250, lievito di birra g 20, patate g 80, acqua dl 1, olio di oliva cl 1, sale g 4. Per il ripieno: indivia riccia pulita g 400, 2 spicchi di aglio, olive di Gaeta g 50, uva passa g 20, olio di oliva cl 6, sale. Per friggere: olio di oliva dl 2.
Tempo di lievitazione: 1 ora; Tempo di cottura: 1 minuto e mezzo ogni 2 panzarotti.

Tagliare l'indivia riccia in 4 parti e lessarla per 2 minuti in acqua salata che bolle. Scolarla e farla sgocciolare. In una padella rosolare l'aglio a fettine in 6 cucchiai di

olio di oliva. Aggiungervi le olive snocciolate e tagliate a pezzi, l'uva passa e la verdura. Rigirare su fuoco vivace per 2-3 minuti.
Preparare la pasta e fare i panzarotti come indicato nella ricetta precedente, «Panzarotti del Munzù di Olga». Unica differenza sta nel ripieno. Usare questa verdura così preparata al luogo della ricotta. In uguale modo friggerli e servirli.

Calzoncini di peperoni fritti

Per 4 porzioni (8 calzoncini): Per la pasta: farina g 300, lievito di birra g 20, olio di oliva cl 2, acqua dl 2, sale g 4. Per il ripieno: peperoni g 350, melanzane g 230, olive nere g 60, capperi salati g 40, olio di oliva dl 1, sale. Per friggere: olio di oliva dl 2.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 20; Tempo di cottura: 2 minuti e mezzo ogni 2 calzoncini.

In una padella rosolare i peperoni tagliati a pezzettini in 5-6 cucchiai di olio di oliva, per 10 minuti. Trasferirli in un piatto; aggiungere dell'olio nella padella e friggervi le melanzane a mezzi spicchietti, per 10 minuti. Unire le melanzane sgocciolate ai peperoni, salare e aggiungervi le olive a pezzetti e i capperi lavati e divisi in due.
Con gli ingredienti dati lavorare la pasta come indica la ricetta «Pasta col panetto» a p.111. Quando la lavorazione della pasta è terminata, dividere l'impasto in 8 parti.
Con un matterello infarinato spianare ciascuna parte in un rettangolo di 10 x 12 centimetri. Distribuire su metà del lato lungo di ciascun rettangolo abbondante ripieno di peperoni e melanzane. Ripiegare l'altra metà del rettangolo sul ripieno e fermarne i bordi con la pressione delle dita. Con un coltello tagliare la pasta di troppo tutt'intorno al bordo. Disporre i calzoncini ottenuti su un angolo del piano infarinato a lievitare. Dopo una mezz'oretta risultano gonfi quindi friggerne 2 per volta in olio bollente e con un cucchiaio versare dell'olio caldo sulla loro superficie per farli gonfiare. Girarli nei due minuti e mezzo di cottura e servirli caldi. Sono anche molto buoni il giorno dopo riscaldati (v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54).

Calzoncini di melanzane fritti

Per 4 porzioni (8 calzoncini): Per la pasta: farina g 300, lievito di birra g 20, olio di oliva cl 2, acqua dl 2, sale g 4. Per il ripieno: melanzane g 500, olive nere g 60, capperi salati g 40, olio di oliva dl 1, sale. Per friggere: olio di oliva dl 2.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 20; Tempo di cottura: 2 minuti e mezzo ogni 2 calzoncini.

In una padella friggere, in due riprese, in mezzo bicchiere di olio di oliva le melanzane tagliate a mezzi spicchietti, per 10 minuti. Salarle, trasferirle in un piatto e mescolarvi le olive a pezzetti e i capperi lavati e tagliati in due.
Con gli ingredienti dati in questa ricetta lavorare la pasta come indicato nella ricetta «Pasta col panetto» a p. 111. Quando la lavorazione della pasta è terminata, dividere

l'impasto in 8 parti. Col matterello infarinato spianare una parte per volta in rettangoli di 10 x 12 centimetri.
Distribuire sulla metà del lato più lungo di ciascun rettangolo abbondante ripieno di melanzane e ripiegare l'altra metà della pasta sul ripieno. Con i polpastrelli chiudere bene le estremità e porre i calzoncini ottenuti su un angolo del piano infarinato a lievitare. Quando risultano gonfi friggerli in olio bollente, due per volta versando sopra l'olio caldo appena vengono immersi nell'olio. Girarli nei due minuti e mezzo di cottura perché dorino dai due lati. Servirli molto caldi.

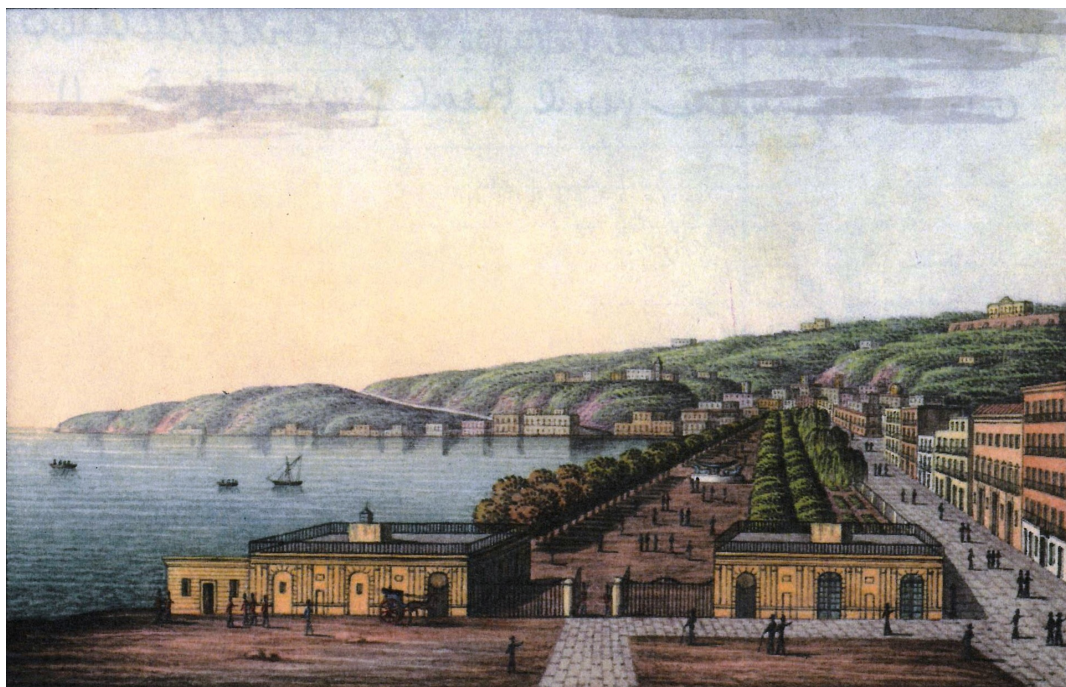
Calzoncini di peperoni al forno

Per 4 porzioni: (8 calzoncini): Per la pasta: farina g 300, lievito di birra g 20, olio di oliva cl 2, acqua dl 2, sale g 4. Per il ripieno: peperoni g 350, melanzane g 230, olive nere g 60, capperi salati g 40, olio di oliva dl 1, sale. Per ungere: olio di oliva cl 5.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 20; Tempo di cottura: 6 minuti nel forno a 280°.

Preparare i calzoncini come indicato nella ricetta «Calzoncini di peperoni fritti» a p. 713. Unica differenza sta nella loro cottura.
Quando i calzoncini sono lievitati sul piano di lavoro e risultano gonfi, disporli sulla leccarda del forno unta di 2 cucchiai di olio di oliva, versare 2-3 gocce di olio sulla loro superficie e infornarli in un piano basso del forno quando questo ha raggiunto la temperatura richiesta.
Dopo 6 minuti risultano bruniti nella parte inferiore quindi servirli.
Se si desidera gustarli il giorno dopo, risultano ottimi riscaldati (v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54).

Calzoncini di melanzane al forno

Per 4 porzioni (8 calzoncini): Per la pasta: farina g 300, lievito di birra g 20, olio di oliva cl 2, acqua dl 2, sale g 4. Per il ripieno: melanzane g 500, olive nere g 60, capperi salati g 40, olio di oliva dl 1, sale. Per ungere: olio di oliva cl 5.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 20; Tempo di cottura: 6 minuti nel forno a 280°.

Preparare i calzoncini come indicato nella ricetta «Calzoncini di melanzane fritti» a p. 713. Unica differenza sta nella loro cottura.
Quando i calzoncini sono lievitati sul piano di lavoro e risultano gonfi, porli sulla leccarda unta di 2 cucchiai di olio di oliva, spalmare 2-3 gocce di olio sulla loro superficie e infornarli in un piano basso del forno quando questo ha raggiunto la temperatura richiesta.
Dopo 6 minuti risultano bruniti nella parte inferiore quindi servirli.
Se si desidera gustarli il giorno dopo, risulteranno ottimi riscaldati come indica la ricetta «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54.

Napoli nell'Ottocento. La Villa Reale.

Calzone grande del pizzaiuolo

Nelle pizzerie di Napoli i pizzaiuoli, oltre la conosciuta Pizza Margherita o Marinara o ad altri gusti, sono soliti preparare il Calzone.
E' grande e succulento perché con abbondante ripieno morbido di ricotta.
Pur essendo genuino, il grande calzone è per... il ghiottone!

Per 3 Calzoni: Per la pasta: farina g 300, lievito di birra g 20, olio di oliva cl 2, acqua dl 2, sale g 4. Per il ripieno: ricotta g 380, fiordilatte g 250, salame napoletano g 60. Per la salsetta: pomodori pelati g 200, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 2, sale. Per ungere: olio di oliva cl 2.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 15; Tempo di cottura: 10 minuti nel forno a 280° ogni 3 calzoni.

In una terrina montare un poco la ricotta con un cucchiaio di legno; unirvi il fiordilatte e il salame a pezzetti e amalgamare. Preparare una salsetta cuocendo per 15 minuti scoperti i pomodori, l'aglio tritato, 2 cucchiai di olio di oliva e poco sale. Fare la pasta come indica la ricetta «Pasta col panetto» a p. 111.
Quando la lavorazione della pasta è terminata, dividere l'impasto in 3 parti e farne, una per volta, 3 sfoglie ovali di 20 x 23 centimetri.
Su metà del lato lungo di ciascuna sfoglia distribuire abbondantemente un terzo del ripieno in tutta la sua lunghezza. Ripiegare l'altra metà del lato lungo sul ripieno e ottenere così un grosso panzarotto lungo e ovale di 11 x 20 centimetri. Punzecchiarlo con le dita ai 3 bordi ed eliminare la pasta di troppo con un coltello infarinato.
Disporre i 3 calzoni sulla leccarda unta di 2 cucchiai di olio di oliva. Sulla loro

superficie distribuire la salsetta di pomodoro raffreddata cercando di non farla cadere sulla leccarda e lasciarli lievitare. Quando risultano gonfi, accendere il forno a 280° e introdurvi la leccarda con i calzoni soltanto quando il forno raggiunge la temperatura richiesta. Contare il tempo di cottura da quando i calzoni entrano in forno.
Devono risultare bruniti nella parte inferiore e gonfi in quella superiore.
Il calzone va servito molto caldo. Se si vuole riscaldare, v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54.

Filoncini di pane

E' l'impasto più antico e facile da eseguire e fatto in casa crea filoncini e pagnotte dal sapore unico, particolare.
La prima testimonianza dell'impasto di farine è greca. A Pompei i Greci lavoravano la farina di farro, di segala, di ceci e ne facevano focacce, come si è rilevato dagli scavi di questa fascinosa città risorta per opera di Carlo III di Borbone.
Un giorno del 1706 il Principe di Elbeuf della Casa di Lorena fu spedito contro Filippo V. Incantato dalle delizie che la natura ha riunito sulla Costa Sorrentina, si costruì una villa a Portici, che abbellì con oggetti antichi acquistati da un contadino della zona. Quindi scavò nel suo terreno pensando di trovarvi anche lì delle antichità. E cosi fu perché gli vennero alla luce la statua di Ercole e di Cleopatra.
Carlo III di Borbone, allora Re di Napoli, dette subito inizio ai lavori di scavi che iniziarono nel 1738 a Ercolano e nel 1748 a Pompei. Un giorno che presiedeva a una di queste interessanti rimesse in luce di antichità, vide un piccolo globo di pietra e vi lavorò per privarlo delle ceneri. Vi trovò un anello d'oro con una figura, che mise al dito. E quando partì da Napoli per andare al Trono di Spagna, persino l'anello si tolse dal dito per lasciarlo alla città nel Museo Borbonico, insieme a tutte le altre ricchezze trovate in queste città antiche risorte per suo merito !!
Dopo tanti secoli di buio silenzio, questa meraviglia del passato, Pompei, è rimasta intatta perché fu solo la cenere dell'eruzione a sotterrarla. Le case, le vie, gli scheletri sono integri; persino i vetri colorati rimasti vicino le finestre, e così i papiri, in seguito puliti e decifrati dagli esperti.
Solo i tetti delle case non esistono più perché caduti dal peso della cenere.
Ma ben evidenti nel loro splendore sono Teatri, Anfiteatri, Pantheon, statue, case patrizie, panifici, cucchiai di argento, forbici, padelle, scheletri in atteggiamento che ne fanno comprendere cosa facessero in quell'attimo distruttivo.
Ad una donna pendevano dalle ossa collane e anelli di una lavorazione così raffinata da non poterla paragonare a quelle del gioielliere di oggi.

Per 6 porzioni (4 filoncini): farina g 300, lievito di birra g 25, olio di oliva cl 2, acqua dl 1 e ½, sale g 5. Per ungere: olio di oliva cl 4.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 15; Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 200°.

Preparare la pasta come indica la ricetta «Pasta col panetto» a p. 111).

Quando la lavorazione della pasta è terminata, dividere l'impasto in 4 rettangoli.
Con le dita infarinate premere su ciascun rettangolo e dare a ognuno la dimensione di 6 x 18 centimetri e un'altezza di 2 centimetri.
Non farli più alti perché altrimenti non cuociono bene.
Disporli sulla leccarda del forno unta di due cucchiai di olio di oliva e con la lama di un coltello infarinata fare su ognuno 4 incisioni profonde e trasversali. Lasciarli lievitare. Dopo una cinquantina di minuti si gonfiano.
Con una pennellessa o con due dita ungerli delicatamente di olio di oliva nella parte superiore e infornarli in un piano basso del forno soltanto quando questo raggiunge la temperatura di 200°. Contare il tempo di cottura da quando entrano in forno.
Dopo 20 minuti risultano bruni nella parte inferiore; girarli perché imbiondiscano anche in quella superiore. Appena cotti toglierli dal forno.
Risulteranno belli gonfi, se la pasta è stata ben lavorata.

Pizza di Napoli (la Margherita)

E' questa l'originale pizza che i pizzaiuoli napoletani cucinano nel forno a legna. Gonfia e bassa, morbida e friabile, croccante e soffice, solo i pizzaiuoli anziani oggi sanno manipolarla. La prima pizza a Napoli era piccola, rotonda, bianca, condita di solo strutto e pecorino; poi è stata condita con alici, con verdure, con pomodoro.
La "Pizza Margherita" è nata l'11 Giugno 1889. Camillo Golfi, addetto ai controlli della Casa Reale dei Savoia nel Palazzo Reale di Napoli, in occasione di un rientro a Napoli di Re Umberto e la moglie Margherita, invitò a Corte diversi pizzaioli che cucinarono le loro pizze. La Margherita fu la più gradita e ne fu chiesto al pizzaiolo il nome. Fu così che Raffaele Esposito rispose :"Margherita" perchè fatta in omaggio alla Regina e con i colori della bandiera italiana (bianca per la mozzarella, rossa per il pomodoro, verde per il basilico). Raffaele divenne il fornitore della Casa Reale. Nel 2002 l'Ente Territoriale col Comune di Napoli ha avuto il riconoscimento del Marchio Doc per la "Pizza Margherita". Gustata da Scarfoglio, Matilde Serao, Salvatore Di Giacomo, fino ai nostri tempi con De Nicola, Porzio, Bracco...
Una sera Guglielmo Marconi andò a gustarla da D'Angelo, rinomato e panoramico ristorante che aveva la caratteristica di condirla con molta mozzarella.
Quando Marconi porto' alle labbra un boccone, rimase appeso il filo della mozzarella, lungo, che egli non riusciva a tagliare.
Il Maître Attolini con un colpo netto di coltello, segò il filo e gli disse : "Eccellenza, invece del telefono , dovevate inventare la mozzarella senza fili...!"

Per 4 porzioni (4 pizze): farina g 300, lievito di birra g 25, acqua dl 2, sale g 4. Per il condimento: pomodori maturi g 500, fiordilatte g 200, 4 spicchi di aglio, pecorino grattugiato g 30, 20 foglie di basilico, olio di oliva cl 8, sale. Tempo di lievitazione: 1 ora e 15; Tempo di cottura: 8 minuti nel forno a 280° per 2 pizze.

Con gli ingredienti dati lavorare la pasta come indica la ricetta «Pasta col panetto» a

p. 111. Quando la lavorazione è terminata, lasciare l'impasto a forma di palla in un angolo del piano infarinato, come usano fare i pizzaiuoli.
Con un coltello infarinato farne 4 porzioni. Spianare ciascuna porzione per volta prima col matterello, poi con il palmo delle mani fino a ottenere un disco del diametro di 20 centimetri. Con le dita spingere la pasta dal centro verso l'esterno per formare il caratteristico cornicione rigonfio della pizza di Napoli. Disporre su ciascuno dei 4 dischi di pasta i pomodori tagliati a mezze fettine sottili scartando il succo che ne fuoriesce nel taglio. Distribuirvi l'aglio a fettine e il pecorino.
Ungere con 2 cucchiai di olio di oliva la leccarda del forno e sistemarvi sopra due dischi di pasta (altri due lasciarli sul piano). Dopo una cinquantina di minuti, quando i dischi risultano ben gonfi, spolverizzare su ciascuno dei due dischi un poco di sale fino, versare a filo 1 cucchiaio di olio di oliva e mettervi sottilissime mezze fettine di fiordilatte. Completare con 5 foglie di basilico ben distribuite e infornare la leccarda contenente le due pizze in un piano basso del forno, soltanto quando questo ha raggiunto la temperatura di 280°. Dopo 8 minuti si vede la parte inferiore delle pizze brunita al punto giusto; toglierle quindi dal forno e metterle in un vassoio da portata.
Aspettare 10 minuti che il forno ritorni alla temperatura di 280°, quindi infornare le altre due pizze dopo averle condite in uguale modo.
Volendo riscaldarle, v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54.

Pizza di Napoli imbottita

Per 8 porzioni: Per la pasta: farina g 400, lievito di birra g 25, olio di oliva cl 4, acqua dl 2, sale g 6. Per il ripieno: 4 sottilette, friarièlle puliti g 400, pecorino grattugiato g 20, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale. Per il condimento: pomodori maturi g 200, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 15; Tempo di cottura: 10 minuti nel forno a 280°.

Lessare in acqua salata che bolle i «friarièlle» (v. «Broccolo, come prepararlo» a p. 788). Sgocciolarli e tritarli con un coltello; rosolarli scoperti un paio di minuti in una padella con 4 cucchiai di olio di oliva e uno spicchio di aglio tritato. Fare una salsetta cuocendo per 5 minuti i pomodori a pezzettini, uno spicchio di aglio tritato, 2 cucchiai di olio di oliva e il sale. Farla ritirare bene.
Lavorare la pasta con gli ingredienti dati come indica la ricetta «Pasta col panetto» a p. 111. Quando la lavorazione della pasta è terminata, spianare l'impasto in una grande sfoglia quadrata di circa 30 centimetri che entri nella leccarda.
Ungere la leccarda del forno con 2 cucchiai di olio di oliva e porvi sopra la sfoglia. Su metà sfoglia mettere le sottilette a pezzettini con sopra la verdura raffreddata e ben distribuita. Cospargere il pecorino e piegare l'altra metà della sfoglia sulla verdura in modo da ottenere un rettangolo. Distendervi sopra la salsetta di pomodoro raffreddata e asciutta facendo attenzione a non imbrattare la leccarda di salsa. Lasciare lievitare.
Quando si vede la pasta gonfia, accendere il forno a 280° e soltanto quando ha raggiunto questa temperatura, infornare la leccarda in un piano basso.

Da allora contare il tempo di cottura indicato. La pizza deve brunire nella parte inferiore. Per riscaldarla, v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54.

Pizza al metro della Costa Sorrentina

La denominazione «al metro» deriva dai panettieri dell'amena cittadina di Vico Equense sulla costiera sorrentina i quali, nella prima metà del Novecento, ritennero opportuno di fare una pizza rettangolare e lunga per dare, ai bagnanti della costiera, la possibilità di comprarsi la pizza..... a metraggio.
Un tempo ricca di ville e vigneti immersi in una calma voluttuosa, la Costa era popolata da giganti. Fu scoperta da Ercole, il più potente personaggio dell'età eroica, che da bambino strozzò 2 enormi serpenti mandati da Giunone nella sua culla per ucciderlo. Famose sono le 12 fatiche che Ercole affrontò liberando così le genti da terribili mostri. E fu ricordato e venerato non soltanto come eroe ma anche come benefattore dell'umanità.
In modo più reale, gli successero gli Osci, i Greci, i Sanniti, i Romani.....
Da Napoli la Costa inizia con Portici, l'antica Resina fondata dagli Osci nel 8° secolo a. C.. Segue Ercolano la Herakleion fondata dai Greci nel VI secolo a. C.; Torre del Greco ci ricorda il grande amore di Re Alfonso d'Aragona per Lucrezia, l' umile figliola del castellano d'Anagni. Pompei, città greca, del VI secolo a. C., colonia romana, nominata nei più importanti manuali dell'Impero.
A Stabia Federico II eresse un castello che veniva chiamato Castello-a-mare-di Stabia, da cui il nome attuale della città : Castellammare di Stabia. Dopo Vico Equenze si arriva a Sorrento, di cui si parla nella ricetta seguente.
Tutte queste città erano ignare del vicino nemico Vesuvio. Questi anticamente era costituito da un solo Vulcano, il Monte Somma. Dopo una formidabile eruzione il Vulcano si sventrò e si aprì un enorme cratere; oggi il Vesuvio sorge dal fondo del cratere del Monte Somma. Tra questo cono e il Monte vi è una vallata dove turisti vanno a curiosare, ignari che il Vulcano potrebbe svegliarsi......
L'eruzione del 79 d. C. distrusse Ercolano e Pompei, città che risorsero con Tito Imperatore e raggiunsero massimi splendori. Però nel 471 l'insidioso Vulcano esplose di nuovo con fiamme, lave, ceneri. Tutti gli abitanti perirono soffocati dalla cenere e le città vennero nuovamente sepolte....Ma Pompei, sotterrata da sola cenere, è visibile oggi a noi nel suo splendore, come è detto in "Filoncini di pane" a p.716.
Molte furono in seguito le eruzioni del Vesuvio, nel 1631, e ancora nel 1767, nel 1769, 1794, 1871, 1906. L'ultima eruzione del Vulcano avvenne nel 1944, che annebbiò per due giorni Napoli di nero fumo e lo stesso Vulcano da allora smise di fumare, togliendosi così quel vizietto nocivo alla salute....

Per 6 porzioni: Per la pasta: farina g 300, lievito di birra g 20, olio di oliva cl 2, acqua dl 2, sale g 4. Per la salsetta: pomidorini maturi freschi g 500 (oppure in scatola g 450), 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 4. sale. Per il condimento: fiordilatte g 230, olio di oliva cl 2.

Tempo di lievitazione: 1 ora e 20; Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 280°.

Con i pomidorini tagliati in due, l'aglio a fettine, 4 cucchiai di olio di oliva e un poco di sale fare una salsetta cuocendo a fuoco vivace per 3 minuti, quel tanto da privare i pomidorini dell'acqua e lasciare loro la freschezza.
Lavorare la pasta come indicato nella ricetta «Pasta col panetto» a p. 111. Quando la lavorazione della pasta è terminata, con un matterello infarinato spianare l'impasto e farne una sfoglia della misura della leccarda o del tegame scelto. Per queste dosi il tegame deve essere di 26 x 30 centimetri e ben unto di due cucchiai di olio di oliva. La sfoglia deve essere alta mezzo centimetro. Distendere quindi la sfoglia nel tegame e cospargerla della salsetta raffreddata; disporvi sopra fettine sottili e piccole di fiordilatte. Mettere in un angolo caldo della cucina a lievitare.
Quando l'impasto si gonfia e il forno raggiunge la temperatura richiesta introdurre il tegame con l'impasto in un piano basso e lasciarlo cuocere sempre alla stessa forte temperatura. Contare il tempo da quando entra nel forno. La pizza deve risultare brunita nella parte inferiore e gonfia in quella superiore. Tagliare la pizza aiutandosi con …..un metro e gustarla calda o a temperatura ambiente.

Sorrento vista dal mare.

Pizza con peperoni

L'amaro delle olive con il dolce dei peperoni dà un gusto particolare alla pizza da gustare su quel terrazzo tufaceo, tra giardini e aranceti, che si chiama Sorrento.....
La tradizione ci racconta che fu fondata da Ulisse. Alcuni ne attribuiscono la fondazione ai Fenici. Certo è che ai tempi di Augusto e di Tiberio divenne splendida, ricca di Templi e di Ville dei Romani che ne fecero la loro località di villeggiatura e

di piaceri voluttuosi (descritti in “Carciofi di Roma alla giudia” a p. 765).
Templi scavati nella montagna sono le “Caverne di Ulisse, dedicate alle più importanti Sirene del Golfo, Parthenope, Leucosia e Ligeia. L'ingresso dalla parte del mare corrisponde alla descrizione dataci da Omero dell'atrio di Polifemo.
Il popolino riferisce che in remota età vi vivevano i giganti. I dotti ne recano in prova alcuni scheletri alti 9 piedi, rinvenuti nelle loro tombe (la misura antica di un piede è di 0, 30). Sorrento rimane come una visione: un terrazzo di pietra cavernosa sospeso tra acqua e montagna si offre a coloro che dal mare la raggiungono.

Per 6 porzioni: Per la pasta: farina g 220, lievito di birra g 20, olio di oliva cl 2, acqua dl 1, sale g 4. Per il condimento: peperoni in scatola al naturale sgocciolati g 400, olive nere g 70, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 7, sale.
Tempo di lievitazione: 1 ora; Tempo di cottura: 12 minuti nel forno a 280°.

Con gli ingredienti dati preparare la pasta come è indicato nella ricetta «Pasta per pizze» a p. 112. Ungere con 2 cucchiai di olio di oliva una teglia sottile del diametro di 32 centimetri (a questo scopo si può adoperare la leccarda del forno). Quando la lavorazione della pasta è terminata, col matterello infarinato spianare l'impasto e farne una sfoglia della misura consigliata che entri nella teglia o nella leccarda.
In una padella rosolare in 5 cucchiai di olio di oliva l'aglio tagliato a fettine. Unire quindi i peperoni tagliati a liste di 2 x 10 cm e rigirarveli per 2-3 minuti salandoli.
Farli asciugare ma non seccare. Quando risultano freddi disporli sulla pasta in teglia conservando il loro condimento; distenderli per tutta la superficie della pasta, in un solo strato. Mettervi anche le olive snocciolate e tagliate a pezzi, quindi sistemare la teglia in un angolo caldo della cucina e lasciare lievitare la pasta.
Se la pasta è stata bene lavorata in 30 minuti si gonfia (se la stagione è invernale accendere il forno e tenerla nelle vicinanze). Quando l'impasto si vede gonfiato, attendere che il forno raggiunga la forte temperatura di 280° e mettervi la teglia in un piano basso dopo avere cosparso la pasta del condimento dei peperoni conservato. Contare il tempo di cottura da quando la pasta entra nel forno.
Deve risultare morbida e brunita nella parte inferiore.
Servirla calda. Per riscaldarla, v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54.

Pizza con melanzane

Per 6 porzioni: Per la pasta: farina g 280, lievito dì birra g 20, olio di oliva cl 2, acqua dl 2, sale g 4. Per il condimento: melanzane g 260, pomodori pelati g 230, 2 spicchi di aglio, olio di oliva dl 2, sale.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 20; Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 280°.

Tagliare le melanzane a fette rotonde non troppo sottili.
Versare in una padella un bicchiere di olio di oliva e friggervi le melanzane dai due lati, per 6 minuti, immergendole nell'olio caldo in un solo strato per volta.

Fare una densa salsetta con i pomodori pelati, l'aglio a fettine, 2 cucchiai di olio di oliva e il sale. Farla cuocere per 3 minuti.
Lavorare la pasta come indica la ricetta «Pasta col panetto» a p. 111. Quando la lavorazione è terminata, distendere l'impasto ottenuto in una sfoglia alta 1/4 di centimetro e disporla in una teglia sottile del diametro di 32 centimetri, unta con 2 cucchiai di olio di oliva (a tale scopo si può usare la leccarda del forno se raggiunge queste dimensioni). Cospargere sulla pasta la salsetta di pomodoro raffreddata e adagiarvi sopra le melanzane fritte, ponendole bene aderenti le une alle altre. Salarle un poco e lasciare questo impasto in un angolo caldo a lievitare. Dopo un'oretta (di meno se la stagione è estiva) la pasta diventa gonfia quindi accendere il forno. Infornarla in un piano basso soltanto quando è stata raggiunta la temperatura richiesta e contare i minuti di cottura da quando entra nel forno. Quando la pizza risulta brunita nella parte inferiore toglierla dal forno e servirla. Se si desidera mangiarla il giorno dopo, v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54.

Pizza con prosciutto

Asciutta, buona, dal gradevole gusto del panino col prosciutto. E' indicata anche come antipasto rustico con un buon bicchiere di vino.

Per 6 porzioni Per la pasta: farina g 280, lievito dì birra g 20, olio di oliva cl 2, acqua dl 2, sale g 4. Per il condimento: prosciutto crudo a fette sottili g 60, olio di oliva cl 2. Tempo di lievitazione: 1 ora e 20; Tempo di cottura: 14 minuti nel forno a 270°.

Procurarsi il prosciutto crudo tagliato a fette molto sottili. Tagliarlo in pezzi di 4x5 centimetri. Lavorare la pasta come indica la ricetta «Pasta col panetto» a p. 111.
Quando la lavorazione della pasta è terminata, con un matterello infarinato spianarla e farne una sfoglia di 26 x 30 centimetri.
Ungere con 2 cucchiai di olio di oliva una teglia sottile di questa misura o usare la leccarda del forno. Distendervi la sfoglia che deve risultare alta mezzo centimetro. Coprirla con i pezzi sottili di prosciutto sistemati bene distesi e ravvicinati tra loro e lasciarla in un angolo caldo della cucina a lievitare.
Quando la pasta si gonfia, accendere il forno e mettere la teglia in un piano basso soltanto quando è stata raggiunta la temperatura richiesta.
Contare il tempo da quando entra nel forno; dopo 14 minuti la pizza è cotta e risulta brunita nella parte inferiore e gonfia in quella superiore.
Per riscaldarla, v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54.

Pizza con pancetta

Per 6 porzioni: Per la pasta: farina g 280, lievito di birra g 20, olio di oliva cl 2, acqua dl 2, sale g 4. Per il condimento: pancetta a fette sottili g 100, parmigiano grattugiato g 20, olio di oliva cl 2.

Tempo di lievitazione: 1 ora e 20, Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 270°.

Tagliare la pancetta a fette molto sottili e farne quadrati di 2 centimetri per lato. Lavorare la pasta come indica la ricetta «Pasta col panetto» a p. 111.
Quando la lavorazione della pasta è terminata, con un matterello infarinato spianare l'impasto e farne una sfoglia di 26 x 30 centimetri.
Ungere con 2 cucchiai di olio di oliva un tegame o la leccarda del forno di questa misura e distendervi la sfoglia. Coprirla col parmigiano e con i sottili pezzetti di pancetta bene ravvicinati tra loro in un solo strato e metterla in un angolo caldo a lievitare. Dopo una quarantina di minuti la pasta si gonfia; accendere quindi il forno e infornarla soltanto quando è stata raggiunta la temperatura richiesta.
Metterla in un piano basso e tenervela 15 minuti. Servirla calda.
Se si desidera riscaldarla il giorno dopo, v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p.54.

Pizza con cipolla

Asciutta, gustosa e rustica; ottima per chi ama la cipolla.

Per 6 porzioni: Per la pasta: farina g 280, lievito di birra g 20, olio di oliva cl 2, acqua dl 2, sale g 4. Per il condimento: cipolle pulite g 80, parmigiano grattugiato g 20, olio di oliva cl 6.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 20; Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 270°.

Lavorare la pasta come indica la ricetta «Pasta col panetto» a p. 111.
Quando la lavorazione della pasta è terminata, con un matterello infarinato spianare l'impasto fino a ottenere una sfoglia di 26 x 30 centimetri alta mezzo centimetro. Ungere con 2 cucchiai di olio di oliva una teglia o la leccarda del forno di questa misura e sistemarvi la sfoglia. Coprirla con il parmigiano grattugiato e le cipolle tagliate a fettine molto sottili. Quindi farla lievitare in un angolo caldo.
Dopo una quarantina di minuti la pasta si gonfia; versarvi a filo 4 cucchiai di olio d'oliva e infornarla in un piano basso soltanto quando il forno ha raggiunto la temperatura richiesta.
Dopo 15 minuti risulta brunita nella parte inferiore e gonfia in quella superiore. Toglierla dal forno e servirla.
Per riscaldarla, v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54.

Pizza con broccoletti

Rosette di broccoletti pugliesi , dal gusto del cavolfiore, conferiscono alla pizza un gradevole gusto di amaro.

Per 6 porzioni: Per la pasta: farina g 280, lievito di birra g 20, olio di oliva cl 2 , acqua dl 2, sale g 4. Per il condimento: rosette di broccoletti di Corato pulite g 260, 1

spicchio di aglio, olio di oliva cl 7, sale.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 20; Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 280°.

Incidere a croce i torsi dei broccoletti e lessarli in acqua salata che bolle.
In una padella contenente 5 cucchiai di olio di oliva rosolare per un minuto la verdura con lo spicchio di aglio tritato. Lavorare la pasta come indica la ricetta «Pasta col panetto» a p. 111. Quando la lavorazione della pasta è terminata, con un matterello infarinato, spianarla in una sfoglia di 26 x 30 centimetri alta mezzo centimetro.
Ungere con 2 cucchiai di olio di oliva una teglia sottile o la leccarda del forno di questa misura e distendervi la sfoglia. Coprirla con la verdura raffreddata e bene distribuita e lasciarla lievitare.
Dopo una quarantina di minuti la pasta si gonfia; infornare la pizza in un piano basso, soltanto quando il forno raggiunge la temperatura richiesta. Dopo 15 minuti deve risultare brunita nella parte inferiore e soffice in quella superiore. Servirla calda.
Per riscaldarla, v. «Pietanze da riscaldare inforno» a p. 54.

Pizza di scarola ennesima napoletana

A Napoli la «Pizza di scarola» è un 'antica e caratteristica ricetta. Nata nella aristocrazia con la pasta sfoglia, il popolino preferì la pasta al lievito di birra; la borghesia la pasta brisée... Questa ennesima potremmo definirla «della casalinga» considerando che la casalinga, quando vuole, ci sa fare: una pasta friabile insaporita dall'originale Indivia riccia

Pizza di scarola.

Per 10 porzioni: Per la pasta: farina g 400, 1 tuorlo, burro g 50, olio di oliva cl 3, acqua dl 1, sale g 6. Per il ripieno: indivia riccia kg 1, olive nere g 130, uva passa g 40, capperi salati g 40, 2 spicchi di aglio, olio di oliva dl 1, sale. Per spennellare: 1 tuorlo d'uovo. Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 200°.

Tagliare in due la verdura nel senso della larghezza (v. «Indivia, come prepararla» a p. 785). Lessarla soltanto per un minuto in acqua salata che bolle. Strizzarla perché perda l'acqua di troppo. In una padella versare mezzo bicchiere di olio di oliva e rosolarvi l'aglio a fettine sottili. Quando imbiondisce, aggiungervi le olive a pezzetti e

i capperi lavati e tagliati in due; dopo qualche attimo unire l'uva passa e la verdura e rigirarla su fuoco vivace per 1 minuto. (La verdura va lessata per pochissimo tempo e rosolata su fuoco vivace perché resti soda). L'olio abbondante darà friabilità e sapore alla pasta. Lavorare la pasta come indica la ricetta «Pasta sfoglia della casalinga» a p.127. Dividerla in due parti di cui una più grande.
Spianare la parte più grande in modo da poterne rivestire il fondo e il laterale di una teglia sottile del diametro di 30 centimetri, unta con due cucchiai di olio di oliva. Sulla sfoglia distribuire la verdura raffreddata col suo condimento. Distendere sopra l'altra sfoglia che sarà della misura idonea a coprire la verdura in teglia.
Fare combaciare il bordo delle due sfoglie con la pressione delle dita e formare uno spesso cornicione di pasta. Sul centro della sfoglia praticare un foro. Dai ritagli delle sfoglie sagomare con un coltello liste strette, arrotolarle sul piano e usarle per contornare il foro praticato e per guarnire con losanghe o scrivere un nome.
Pennellare di tuorlo d'uovo la sfoglia superiore e mettere la pizza in forno molto caldo seguendone le indicazioni nella ricetta «Torta rustica o dolce da cuocere in forno» a p. 52 per ottenere una pasta friabile e ben cotta. Sformare la pizza, disporla in un piatto da portata e servirla calda o a temperatura ambiente. Se si gradisce consumarla il giorno dopo, v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54.

Focacce bianche

La focaccia è un pane di forma schiacciata con del condimento. Lavoriamo la pasta col panetto, la giriamo in tre come una sfoglia e la rendiamo una Signora focaccia.

Per 6 porzioni (12 focacce): Per la pasta: farina g 300, lievito di birra g 25, olio di oliva cl 2, acqua dl 2, sale g 5. Per il condimento: olio di oliva cl 12.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 20; Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 200°.

Lavorare la pasta come indica la ricetta «Pasta col panetto» a p. 111.
Quando la lavorazione è terminata, dividere la pasta in due parti. Spianare una parte per volta in una sfoglia rettangolare e piegarla in 3. Spianarla e piegarla in 3 altre 2 volte e ogni volta in senso inverso del precedente.
Dall'ultima sfoglia con un coltello infarinato segare 6 quadrati di 8 centimetri di lato, spessi 3/4 di centimetro. Con i polpastrelli premere sui quadrati verso l'estremità e formare un piccolo cornicione come quello della pizza Margherita.
Mettere i 6 quadrati sulla leccarda del forno unta di olio di oliva.
Lavorare in uguale modo l'altra parte di pasta per ottenere altri 6 quadrati e tenerli sul piano infarinato. Lasciare lievitare una mezz'oretta sia i quadrati sulla leccarda che quelli sul piano. Quindi ungere con 6 cucchiai di olio di oliva i primi 6 quadrati che sono sulla leccarda e metterli nel forno in un piano basso soltanto quando è stata raggiunta la temperatura richiesta. Dopo 20 minuti togliere le focacce dal forno se si sono brunite nella parte inferiore.
Attendere che il forno raggiunga nuovamente i 200° e solo allora infornare le altre 6

focacce : ungerle di olio di oliva e metterle sulla leccarda pulita e unta nuovamente di olio di oliva. Gustarle calde o a temperatura ambiente.

Focacce col parmigiano

Saporite e croccanti, possono venire servite a tavola prima del pranzo.

Per 6 porzioni (12 focacce): Per la pasta: farina g 300, lievito di birra g 25, olio di oliva cl 2, acqua dl 2, sale g 5. Per il condimento: parmigiano grattugiato g 50, olio di oliva cl 5.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 20: Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 180°.

Comportarsi come per le «Focacce bianche» della ricetta precedente.
Unica differenza è nel condimento. Dopo che le 12 focacce hanno lievitato sulla leccarda e sul piano, prima di metterle in forno versare sopra 5 cucchiai di olio di oliva a filo e spolverizzarvi 50 grammi di parmigiano.

Focacce marinare

Per 6 porzioni (12 focacce): Per la pasta: farina g 300, lievito di birra g 25, olio di oliva cl 2, acqua dl 2, sale g 5. Per il condimento: pomodori pelati g 400, 2 spicchi di aglio, origano q. b., olio di oliva cl 8, sale.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 20; Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 180°.

Fare le focacce come indicato per le «Focacce bianche» a p. 725.
Unica differenza sta nel condimento. Preparare quindi una salsetta cuocendo per 8 minuti i pomodori pelati, l'aglio tritato, 2 cucchiai di olio di oliva e il sale necessario. Quando le 12 focacce hanno lievitato sulla leccarda e sul piano, prima di metterle in forno versare su ognuna la salsetta raffreddata, mezzo cucchiaio di olio di oliva e un po' di origano.

Focacce con piselli

Per 6 porzioni (12 focacce): Per la pasta: farina g 300, lievito di birra g 25, olio di oliva cl 2, acqua dl 2, sale g 5. Per il condimento: pisellini in scatola al naturale sgocciolati g 450, 2 cipolline, burro g 30, sale.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 20; Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 180°.

Cuocere i pisellini in un bicchiere d'acqua con le cipolline affettate e il burro, per 40 minuti. Farli asciugare e salarli. Fare le focacce come indica la ricetta «Focacce bianche», a p 725. Unica differenza è quella di mettere i pisellini col loro sugo sui quadrati gonfi, quando sono nella leccarda e sul piano, prima di infornare.

Torta rustica ligure

È una torta dal gusto genuino e naturale con verdura non rosolata, in uso in Liguria.

Per 8 porzioni: Per la pasta: farina g 250, 2 uova, burro g 120, sale g 4. Per il ripieno: biete pulite kg 1, ricotta g 400, 2 uova, sale. Per ungere: burro g 25.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 180°.

Tagliare in tre parti le biete e lessarle per 2 minuti in acqua salata che bolle. Sgocciolarle, comprimerle per privarle dell'acqua e tagliarle grossolanamente con un coltello. In una terrina sbattere le uova col sale e amalgamarvi bene la ricotta quindi aggiungervi le biete. Ungere di burro una teglia sottile del diametro di 22 centimetri, dal bordo alto 4-5 centimetri.
Lavorare la pasta come indica la ricetta «Pasta per torte rustiche, pasticcini» a p. 124. Dopo la lavorazione di polso spianare 2/3 dell'impasto in una sfoglia alta mezzo centimetro e rivestirne la teglia preparata coprendone anche il bordo fino all'orlo. Disporre sulla pasta il ripieno di ricotta e biete e coprirlo con un'altra sfoglia spianata col terzo di pasta avanzata. Unire i bordi delle due sfoglie con la pressione delle dita, ripiegarli su loro stessi e formare un cornicione tutt'intorno al bordo. Marcarlo con le punte di una forchetta. Con i ritagli delle sfoglie spianare una piccola sfoglia e tagliarla a liste. Arrotolarle sul piano e renderle tubolari e con queste guarnire la sfoglia superiore della torta formando dei disegni a losanghe o scrivendo un nome (v. «Guarnizione per torta rustica» a p. 61). Accendere il forno a una forte temperatura e cuocere la torta come indica la ricetta "Torta rustica o dolce da cuocere in forno" a p. 52, per ottenere una torta ben cotta e friabile. Sformarla (v. «Pietanze da sformare» a p. 53). Per riscaldarla, v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54.

Torta rustica con spinaci

Torta rustica di alto livello, da tener presente per un buffet.

Torta rustica con spinaci.

Per 10 porzioni: Per la pasta: farina g 400, 4 tuorli e 1 chiara d'uovo, zucchero g 180, burro g 150. Per il ripieno: spinaci g 800, ricotta g 220, 3 tuorli e 2 chiare d' uovo, prosciutto crudo g 30, parmigiano grattugiato g 25, burro g 30, sale. Per ungere: burro g 20. Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 200°.

Preparare il ripieno mettendo in una terrina le uova con un poco di sale. Aggiungervi la ricotta e amalgamarvela. Pulire gli spinaci e lessarli in poca acqua salata che bolle. Sgocciolarli e strizzarli. Tagliarli finemente con un coltello. In una padella mettere il burro e rigirarvi gli spinaci un paio di minuti; lontano dal fuoco aggiungervi il prosciutto crudo a pezzettini e il parmigiano. Quando risultano freddi amalgamarli alle uova con la ricotta nella terrina.
Ungere di burro una teglia sottile dai bordi alti e del diametro di 24 centimetri. Lavorare la pasta come indica la ricetta «Pasta frolla» a p. 123. Spianarne 2/3 per coprire il fondo e il laterale della teglia preparata. Porre sopra la pasta il ripieno di ricotta e spinaci e coprire col terzo di pasta avanzato a liste alternate, come indica la ricetta della pasta segnalata. Infornare la pizza in forno già molto caldo e, per una perfetta cottura, vedere le indicazioni nella ricetta «Torta rustica o dolce da cuocere in forno» a p. 52. Sformare la torta tiepida (v. «Pietanze da sformare» a p. 53).
È possibile riscaldarla il giorno dopo (v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54).

Torta rustica con zucchine

Per 8 porzioni: Per la pasta: farina g 350, burro g 80, margarina g 80, acqua dl 1, sale g 4. Per il ripieno: zucchine g 800, provola g 150, provolone piccante g 60, 4 uova, olio dl oliva cl 5, sale. Per ungere: burro g 25.
Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 200°.

Tagliare le zucchine a fette rotonde non troppo sottili.
Friggerle per 6 minuti in una padella in un solo strato per volta; devono risultare brune. In una terrina sbattere le uova col sale; mescolarvi il provolone e la provola a pezzettini quindi aggiungervi le zucchine raffreddate.
Ungere di burro una teglia sottile del diametro di 24 centimetri.
Con gli ingredienti dati fare la pasta come indica la ricetta «Pasta brisée alla maniera semplice» a p. 122. Quando la pasta risulta liscia e levigata farne una palla e lasciarla sul piano infarinato. Con un coltello infarinato prenderne 2/3 e spianarli in una sfoglia larga e sottile; coprire con la sfoglia il fondo e il bordo della teglia preparata. Distribuirvi il ripieno di zucchine raffreddato e coprire col terzo di pasta avanzata trattata nel modo seguente: spianare una sfoglia sottile; da questa con un coltello infarinato tagliare delle strisce e metterle sul ripieno incrociandole tra loro soltanto al bordo. Lasciare scoperto il centro della torta così da mostrare il bel colore verde delle zucchine. Formare un cornicione lungo il bordo, rivoltarlo su se stesso e marcarlo con la pressione delle dita. Mettere la torta in forno molto caldo seguendo le indicazioni

della ricetta «Torta rustica o dolce da cuocere in forno» a p. 52. Quindi sformarla. Volendo riscaldarla, v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54.

Torta rustica con carciofi

Una pasta ben lavorata fa risultare un 'ottima torta genuina.

Per 8 porzioni: Per la pasta: farina g 400, burro g 180, acqua dl 1, sale g 6. Per il ripieno: 14 carciofi, 3 uova, fiordilatte g 180, parmigiano g 30, 1 limone, 1 spicchio di aglio, burro e olio di oliva g 50. Per pennellare: 1 uovo, burro g 25.
Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 200°.

Tagliare a spicchi i carciofi, lavarli in acqua con l'aggiunta di succo di limone (v. «Carciofo, come prepararlo» a p. 820). Sistemarli in una padella con i 50 grammi del condimento indicato, uno spicchio di aglio tritato, il sale, un paio di cucchiai di acqua. Coprirli e farli cuocere a fuoco moderato.
Ungere di burro una teglia sottile del diametro di 24 centimetri e dal bordo alto 5 centimetri. In una terrina sbattere le uova col sale, aggiungervi il fiordilatte a pezzettini, il parmigiano ed i carciofi asciutti e raffreddati.
Con gli ingredienti dati fare la pasta come indica la ricetta «Pasta brisée alla maniera semplice» a p. 122. Quando la pasta risulta liscia e levigata, farne una palla e lasciarla sul piano infarinato. Con un coltello infarinato prenderne 2/3 e spianarli in una larga e sottile sfoglia; coprire con la sfoglia il fondo e il laterale della teglia preparata, fino al bordo. Versarvi sopra il ripieno di carciofi raffreddato.
Dal terzo di pasta avanzato spianare un'altra sfoglia più piccola e coprirne il ripieno. Unire tra loro i bordi delle due sfoglie, ripiegarli su loro stessi e formare un alto cornicione marcandolo con la pressione delle dita.
Nel centro della sfoglia fare un foro. Con ritagli di pasta avanzati spianare una sfoglia rettangolare e tagliarne liste sottili. Arrotolarle sul piano e contornare di una lista il foro praticato. Altre usarle per scrivere sulla torta un nome, un augurio.
Pennellare le liste col tuorlo d'uovo e infornare. Per ottenere una buona pasta friabile vederne le indicazioni in «Torta rustica o dolce da cuocere in forno» a p. 52.
Per riscaldarla, v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54.

Torta rustica con biete

Per 8 porzioni: Per la pasta: farina g 400, burro g 150, olio dì oliva cl 5, acqua dl 1, sale g 6. Per il ripieno: biete pulite g 250, carciofi in scatola al naturale sgocciolati g 140, 3 uova, ricotta g 250, parmigiano grattugiato g 30, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 3, sale. Per pennellare: 1 tuorlo d'uovo. Per ungere: burro g 25.
Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 200°.

Lessare le biete pulite in pochissima acqua salata. Sgocciolarle e comprimerle tra le

mani per eliminare l'acqua di troppo. Cuocere i carciofi tagliati a spicchi in 3 cucchiai di olio di oliva, 5-6 cucchiai di acqua, lo spicchio di aglio tritato e il sale necessario. Tenerli su fuoco moderato coperti fino a quando si asciugano del tutto.
In una terrina rompere le uova, salarle, aggiungere il parmigiano e amalgamarvi la ricotta. Mescolarvi le due verdure raffreddate e tritate grossolanamente con un coltello. Preparare la pasta come indica la ricetta «Pasta brisée alla maniera semplice» a p. 122 . Quando la lavorazione di polso è terminata e la pasta risulta liscia e levigata, metterla a palla sul piano infarinato e dividerla in due parti di cui una più grande. Spianare la parte più grande in una larga e sottile sfoglia e ricoprire una teglia unta di burro fino al limite del suo bordo. La teglia deve essere del diametro di 24 centimetri e dal bordo alto 5. Mettere sulla sfoglia il ripieno preparato e coprire con l'altra parte della pasta spianata a sfoglia sottile. Fare un foro sulla sfoglia superiore.
Con ritagli di pasta avanzata spianare una piccola sfoglia rettangolare e tagliarne striscioline strette. Arrotolarle e disporle sulla copertura a forma di losanghe per guarnirla; contornare anche il foro praticato con una strisciolina di pasta. Pennellare le striscioline con un tuorlo di uovo.
Formare un cornicione tutt'intorno al bordo facendo combaciare le due sfoglie e pennellarlo di tuorlo d'uovo. Per una buona riuscita, infornare la torta come indica la ricetta «Torta rustica o dolce da cuocere in forno» a p. 52; quindi sformarla.
Se si gradisce riscaldarla il giorno dopo, seguire le indicazioni della ricetta «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54.

Torta rustica di ricotta con sfoglia surgelata

Buona, dolce e morbida. Naturalmente se si ha la buona volontà dì eseguire questa preparazione con una pasta brisée o una sfoglia, la torta acquista particolarità. Altrimenti usare la solita pasta sfoglia surgelata.

Per 6 porzioni: pasta sfoglia surgelata g 350, ricotta g 500, provolone dolce g 100, parmigiano grattugiato g 60, salame rustico g 80, 4 uova, sale. Per ungere: burro g 25. Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 200°.

Sbattere le uova in una terrina con un poco di sale e stemperarvi la ricotta. Aggiungervi il parmigiano, il provolone a pezzettini e il salame a mezze fettine.
Fare scongelare del tutto la pasta sfoglia surgelata quindi usarla come indica la ricetta «Pasta sfoglia surgelata a disco» a p. 128. Per queste proporzioni ungere di burro una teglia sottile del diametro di 24 centimetri e dal bordo alto 4-5.
Dalla sfoglia si ricavano due dischi di cui uno più grande. Col più grande rivestire il fondo e il laterale della teglia fino al bordo. Mettere sulla sfoglia il ripieno preparato e coprirlo col disco di sfoglia più piccolo. Unire tra loro i bordi delle due sfoglie e formare un cornicione ripiegandolo su se stesso. Con ritagli di pasta avanzata formare liste attorcigliate e disporle sulla sfoglia superiore a forma di losanghe per guarnirla. E inutile creare dei fori per l'aria nella sfoglia perché quella surgelata è umida.

Cuocere la torta in forno seguendo le indicazioni della «Torta rustica o dolce da cuocere in forno» a p. 52. Questa torta si mangia calda e non riscaldata.

Torta rustica di formaggi con sfoglia surgelata

Per 6 porzioni: pasta sfoglia surgelata g 350, fiordilatte g 350, fontina g 200, provolone piccante g 100, 4 uova, sale. Per ungere: burro g 25.
Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 200°.

Fare questa torta nello stesso modo della precedente, «Torta rustica di ricotta con sfoglia surgelata». Cambia soltanto il ripieno. In una terrina sbattere le uova con un poco di sale e aggiungervi i formaggi a pezzettini e il fiordilatte a pezzi più grandi. Usare questo ripieno per la torta.

Pizza rustica di Avellino

Caratteristica dell'Irpinia è la pizza rustica dal ripieno di scamorza, formaggi e salami locali. Racchiusa nella pasta frolla lievemente dolce, offre una preparazione di alto livello; considerarla per un buffet.
"Abellinum" era già abitata da genti irpine quando Roma la rese Colonia, come detto nella ricetta "Minestra di cardi delle campagne di Avellino". La sua vita attiva è caratterizzata dai Circoli, Bar, dalle pizzerie e pinacoteche. Il Circolo del nuoto offre ai numerosi soci spaziose piscine, campi da tennis, saloni per pranzi e ricevimenti. Nella città non mancano mostre di pittura e scultura, manifestazioni durante il Carnevale irpino. La Grande Musica nel Conservatorio Cimarosa non abbandona gli amanti della musica classica e la cultura trova spazio nelle associazioni.
A pochi chilometri dalla città vi è il Santuario di Montevergine. Fu San Guglielmo da Vercelli che nel 1124 sul luogo di un antico Tempio dedicato a Cibele, lo fondò per i Monaci benedettini. Tutt'oggi il Santuario è meta di pellegrinaggio. I pellegrini che vi arrivano trovano le Cappelle ricche di opere d'arte, un baldacchino a mosaico, un Crocifisso ligneo del 200 e trovano ristoro per la loro Fede e per la vista che lo stupendo panorama della vallata irpina, offre.

Per 18 porzioni: Per la pasta: farina g 500, 5 tuorli e 1 chiara d'uovo, burro g 230, zucchero g 250. Per il ripieno: scamorza g 450, prosciutto crudo a fette spesse g 80, fiordilatte g 350, ricotta g 200, caciocavallo g 150, 8 uova, sale. Per ungere: burro g 25. Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 200°.

Sbattere le uova in una terrina col sale necessario. Aggiungere la ricotta e stemperarvela. Tagliare a pezzetti sottili la scamorza, il caciocavallo, a pezzetti più grandi il fiordilatte, a dadini il prosciutto crudo; aggiungerli all'impasto di ricotta e uova. Con gli ingredienti dati fare la pasta come indica la ricetta «Pasta frolla» a p.

123. Ungere di burro fino all'orlo una teglia sottile del diametro di 28 centimetri dal bordo alto 6. Con 2/3 della pasta frolla lavorata e con le indicazioni date nella ricetta segnalata, rivestirne il fondo e i laterali fino al bordo.
Mettervi sopra il ripieno preparato e col terzo della pasta rimasto fare la copertura a liste incrociate come indica la ricetta. È importante infornarla in forno molto caldo e seguire le indicazioni sulla cottura della ricetta «Torta rustica o dolce da cuocere in forno» a p. 52. Questa pizza grande e rivestita di pasta frolla va sformata tiepida ed eventualmente riscaldata in forno il giorno dopo. (v. "Pietanze da sformare" a p. 53). Per un buffet è ottima anche a temperatura ambiente.

Pizza rustica di Bari

Dal caratteristico ripieno pugliese, è una pizza rustica saporita e casereccia.

Per 6 porzioni: Per la pasta: farina g 350, lievito di birra g 25, olio di oliva cl 2, sale g 4. Per il ripieno: ricotta salata g 240, olive nere g 75, capperi salati g 50, pomidorini g 150, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, pepe. Per ungere: olio di oliva cl 2.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 15; Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 260°.

Con la farina, 2 cucchiai di olio di oliva, il lievito sciolto in 3 cucchiai di acqua tiepida e il sale formare un impasto morbido e lavorarlo di polso; quindi lasciarlo in un angolo caldo della cucina a lievitare. La persona non pratica trova le indicazioni per questa pasta nella ricetta «Pasta per pizze» a p. 112.
In una padella versare 2 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio intero; toglierlo e rigirarvi le olive spezzettate, i capperi lavati e tagliati in due e i pomidorini spezzettati. Tenerli su fuoco vivace per 2-3 minuti. Allontanare dal fuoco e quando l'intingolo risulta freddo, stemperarvi la ricotta salata e aggiungervi un poco di pepe, ma niente sale. Ungere di due cucchiai di olio di oliva una teglia sottile del diametro di 22 centimetri e dal bordo alto 4-5. Quando l'impasto preparato si gonfia e presenta delle spaccature sulla superficie, dividere la pasta in due parti, di cui una più grande. Dalla più grande spianare una sfoglia e ricoprirne il fondo e i laterali della teglia. Distribuire sulla sfoglia tutto il ripieno e coprirlo con un'altra sfoglia ricavata dalla parte più piccola di pasta.
Formare al bordo con le dita un cornicione tutt'intorno, ripiegando i bordi delle due sfoglie unite tra loro. Lasciare quindi lievitare. Dopo 30-40 minuti si vede la pasta gonfiata; versarvi sopra a filo due cucchiai di olio di oliva e infornare nel forno che abbia raggiunto la temperatura richiesta. Contare il tempo di cottura da quando la pizza entra nel forno e servirla calda dopo averla sformata.

Pizza Campofranco

È una brioche diversa dalla classica per l'aggiunta di mozzarella e pomodoro..

Per 10 porzioni: Per la pasta: farina g 400, 4 uova, lievito di birra g 30, acqua cl 5, burro g 120, sale g 5. Per il ripieno: pomidorini 500, fiordilatte g 300, prosciutto cotto g 100, 1 spicchio di aglio, parmigiano grattugiato g 20, olio di oliva cl 2. Per ungere: burro g 25.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 30; Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 200°.

In una padella mettere i pomidorini tagliati in due; aggiungervi lo spicchio di aglio intero, 2 cucchiai di olio di oliva e il sale. Farli cuocere per 2 minuti su fuoco vivace senza schiacciarli perché restino sugosi ma contemporaneamente la salsetta si asciughi. Quindi scartare l'aglio.
Con gli ingredienti elencati sopra fare la pasta come indicato nella ricetta «Pasta per fine pasticceria» a p. 129. Al termine della lavorazione, quando la pasta si è gonfiata, prenderne 2/3 con un cucchiaio infarinato e distenderli in una teglia alta da brioche del diametro di 24 centimetri, unta di burro. Sopra l'impasto distribuire 2/3 del parmigiano, il prosciutto a liste spesse, 2/3 della salsa fredda e densa e 2/3 del fiordilatte a liste spesse. Coprire con la pasta rimanente e distenderla bene con i polpastrelli. Se è ben lavorata la pasta risulta elastica, quindi è facile allungarla.
Sopra la pasta mettere il rimanente fiordilatte a cubetti, la salsa avanzata e il parmigiano. Lasciare lievitare in un angolo caldo. Quindi mettere la teglia in forno che abbia raggiunto la temperatura richiesta e contare il tempo di cottura da quando entra in forno. Cotta la pizza, sformarla. Se si vuole usare il giorno dopo, riscaldarla come indica la ricetta «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54.

Pizza di granturco con le rape di Palmira

È una semplice cottura della farina gialla di granturco, in uso nel triangolo collinare Paternopoli, Gesualdo, Fontanarosa, nella verde Irpinia.

Per 4 porzioni: farina di granturco g 200, cicorie pulite (oppure rape) g 600, olio di oliva cl 6, 1 limone, sale g 5. Tempo di cottura: 15 minuti.

In una terrina versare la farina. Con un cucchiaio di legno amalgamarvi goccia a goccia 1 bicchiere colmo di acqua calda in cui sia stato sciolto un cucchiaino raso di sale fino. Ungere con 2 cucchiai di olio di oliva una padella del diametro di 24 centimetri; disporvi l'impasto e cuocerlo come una frittata (v. «Frittata, come prepararla» a p. 682). Quindi cuocerla, ruotando la padella ogni 2 minuti, 7 minuti da un lato e dopo averla rivoltata 7 dall'altro.
Trasferire la pizza ottenuta in un piatto da portata e servirla a fette per accompagnare la verdura locale, lessata e condita con olio e succo di limone.

Quiche rustica con broccoli

E' chiamata Quiche e non Torta rustica perché il ripieno non viene coperto di pasta.

Per 6 porzioni: Per la pasta: farina g 300, margarina g 150, acqua dl 2, sale g 4. Per il condimento: cime di broccoli di rapa puliti g 500, pomodori pelati g 150, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 2, sale. Per ungere: burro g 25.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 200°.

Lessare le cime di broccoli in poca acqua salata che bolle, quel tanto che li ricopre. Cuocere per 6 minuti una salsetta scoperta con i pelati, 2 cucchiai di olio di oliva, l'aglio tritato e il sale. Con gli ingredienti dati sopra fare la pasta come indica la ricetta «Pasta brisée alla maniera semplice» a p. 122.
Quando la pasta risulta liscia e levigata dopo la lavorazione di polso, metterla a palla sul piano infarinato e spianarne una sola sfoglia. Ungere di burro una teglia sottile del diametro di 24 centimetri e rivestirla della sfoglia fino al limite del bordo. Ripiegare il bordo e, formare un cornicione. Coprire la sfoglia di broccoli raffreddati e tagliati a pezzi non troppo piccoli. Coprire la verdura di salsa raffreddata.
Mettere la teglia in forno già caldo in un piano basso, seguendo le indicazioni in «Torta rustica o dolce da cuocere in forno» a p. 52, per ottenere una pasta friabile.

Gâteau di patate bianco di Palermo

Come il Sartù, il Timballo, lo Sciù, il Bignè, così anche il Gattò è nato a Napoli dal cuoco napoletano che traduce nel suo dialetto le parole straniere.
Come è detto nella ricetta «Chou delicati» e in «Chou stuzzicanti» il cuoco sentì che il Munzù francese chiamava «Gâteaux» le torte e chiamò «Gattò» questa torta di patate traducendo in lingua napoletana la parola francese.
E noi rispettiamo quel cuoco e continuiamo a dire e a scrivere, in dialetto napoletano, "Gattò di patate". Palermo e Napoli sono state vicine durante il Regno delle Due Sicilie non soltanto per la storia dei Borbone ma anche per l'arte della cucina con i loro Munzù. E così anche a Palermo vi è il Gattò di patate. Anzi ve ne sono due: il bianco delicato e il rosso più rustico.

Per 10 porzioni: patate kg 2, 4 tuorli, latte dl 1, fiordilatte g 400, parmigiano grattugiato g 40, pangrattato g 80, burro g 80, sale. Per la besciamella: latte L. ½, farina g 40, burro g 40, sale. Tempo di cottura: 50 minuti nel forno a 200°.

Lessare le patate con buccia in acqua salata. Setacciarle e metterle in una terrina. Amalgamarvi il burro, il latte e metà parmigiano. Assaggiare l'impasto per giudicare quanto sale aggiungere nei tuorli per ottenere un composto saporito.
Aggiungere quindi i tuorli quando le patate sono fredde. Ungere di olio di oliva una teglia dai bordi alti, del diametro di 30 centimetri; scartare l'olio di troppo e cospargerla di pangrattato.
Fare una besciamella e cuocerla moderatamente per 6-7 minuti (v. «Salsa besciamella classica o moderna» a p. 87). Mescolarvi il parmigiano rimasto. Con i palmi inumiditi

distendere nella teglia preparata due strati di impasto di patate; col primo strato rivestire anche il bordo fino all'orlo. Coprire il primo strato con fiordilatte a pezzettini incastrandoli lievemente nelle patate; sul fiordilatte versare la besciamella raffreddata. Distribuire il secondo strato di impasto di patate e fare al Gattò un bordo rigonfio, come quello della Pizza Margherita.
Mettere in forno molto caldo e cuocere a 200 gradi seguendo i consigli della ricetta «Torta rustica o dolce da cuocere in forno» a p. 52. Servire il Gattò caldo e soffice.

Gâteau di patate rosso di Palermo

Per 10 porzioni: patate kg 2, 4 tuorli, latte dl 2, fiordilatte g 250, pangrattato g 80, parmigiano grattugiato g 20, burro g 80, sale. Per il ragù: polpa di vitella g 400, 1/2 cipollina, vino rosso cl 5, pomodori pelati g 500, zucchero g 20, brodo di carne cl 5, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 50 minuti nel forno a 200°.

In una casseruola imbiondire la cipolla tritata in 2 cucchiai di olio di oliva; aggiungervi la polpa di vitella tagliata a pezzettini uguali tra loro che saranno insieme al ragù il ripieno del Gattò. Fare rosolare i pezzetti di carne quindi versare il vino e farlo evaporare. Aggiungere i pomodori pelati, il sale necessario, coprire e fare cuocere a fuoco moderato per un'ora. Quando risulta necessario, versarvi 5 cucchiai di brodo di carne. Rendere asciutta la salsa e alla fine della cottura amalgamarvi un cucchiaino di zucchero.
Fare il Gattò come indica la ricetta precedente, «Gâteau di patate bianco di Palermo». Per questo Gattò rosso è necessario 1 bicchiere di latte e non mezzo. Altra differenza è nel ripieno: mettere sul primo strato di impasto di patate il fiordilatte a pezzetti e poi il ragù raffreddato con i suoi pezzetti di carne, invece della besciamella.

Soufflé di formaggio

Oggi in Francia il soufflé viene preparato con svariati ingredienti, come ad esempio col liquore Grand Marnier o col rustico... baccalà.
Questo classico soufflé di formaggio potrebbe dare lo spunto per crearne altri.

Per 4 porzioni: groviera grattugiata g 135, 4 uova. Per la besciamella: latte cl 8, farina g 6, burro g 15, .sale.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 180°.

Fare la besciamella sciogliendo mezzo cucchiaio raso di farina in poche gocce di latte; aggiungere a filo i rimanenti 8 cucchiai di latte cercando di non formare grumi. Unirvi il burro, un poco di sale e portare a bollore. Girare costantemente e fare cuocere a fuoco moderato qualche minuto.
Quando la besciamella è fredda, amalgamarvi il formaggio, i tuorli delle uova e in

ultimo le chiare montate a neve molto ferma. Precedentemente ungere di olio di oliva e spolverizzare di farina 4 piccole forme da babà oppure una sola forma del diametro di 13-14 centimetri e dai bordi alti. Mentre il soufflé è in preparazione accendere il forno e mettere il composto nelle forme quando il forno raggiunge i 180° gradi perché le chiare montate devono entrare nel forno appena vengono amalgamate all'impasto. La riuscita del soufflé sta nella montatura delle chiare e nella loro cottura pronta e a temperatura moderata. Cuocere senza mai aprire il forno e dopo 20 minuti portare subito il soufflé a tavola perché la caratteristica di questa preparazione è di restare soffice e gonfia solo pochi attimi dopo sfornata.
Il soufflé va servito nella stessa forma perché non può venire sformato.

Soufflé di riso

Per 4 porzioni: riso fino g 80, pomodori maturi g 250, 3 tuorli e 4 chiare d'uovo, ½ cipollina, brodo vegetale L. 1, burro g 30, sale. Per la besciamella: latte dl 2, farina g 15, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 180°.

Lessare il riso nel brodo vegetale quindi scolarlo e trasferirlo in una terrina
In una padella con 30 grammi di burro cuocere la cipollina tritata e farla lievemente imbiondire; aggiungervi i pomodori pelati e tagliati a pezzettini e fare cuocere per 5 minuti con un poco di sale. Versare questa salsetta sul riso. Preparare la besciamella (v. «Salsa besciamella classica e moderna» a p. 87). Quando risulta fredda amalgamarla al riso anch'esso raffreddato. Aggiungervi i tuorli e in ultimo le chiare montate a neve ferma.
Precedentemente si deve ungere di olio di oliva e spolverizzare di farina una forma da soufflé con pareti alte e del diametro di 14 centimetri. Quando la temperatura del forno raggiunge i 180° gradi, montare a neve le chiare, amalgamarle al composto e versarle subito nella forma. Infornare senza aprire il forno durante la cottura.
La riuscita del soufflé sta nel non fare smontare le chiare e in una lenta cottura. Servire il soufflé appena uscito dal forno nella forma stessa.

Brioche con verdura

Con i broccoli nell'impasto, la brioche risulta raffinata e saporita.

Per 8 porzioni: Per la pasta: farina g 380, 3 uova, lievito di birra g 25, latte dl 1, burro g 80, sale g 4. Per il ripieno: cime di broccoli puliti g 400, 1 spicchio di aglio, parmigiano grattugiato g 25, olio di oliva cl 4, sale. Per ungere: burro g 30.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 30; Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 200°.

Lessare la verdura in acqua salata che bolle. Sgocciolarla e comprimerla tra le mani perché perda l'acqua di troppo. In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva,

rosolarvi l'aglio tritato finemente e farvi insaporire la verdura per un minuto; poi tagliarla grossolanamente.
Con gli ingredienti indicati preparare la pasta (v. la ricetta «Pasta per fine pasticceria» a p. 129). Farla molto morbida. Quando la lavorazione è terminata e la pasta si gonfia nello stesso recipiente in cui è stata lavorata, prenderne delicatamente 2/3 e distribuirli in una teglia da brioche con buco in centro e del diametro di centimetri 24, precedentemente unta di burro. Sopra l'impasto sistemare la verdura raffreddata, spargervi il parmigiano e coprire con la pasta rimanente. Lasciar lievitare in un angolo caldo della cucina. Quindi introdurre la teglia in forno che abbia raggiunto la temperatura richiesta e contare il tempo di cottura da quando l'impasto entra nel forno. Sformare la brioche e servirla calda o a temperatura ambiente.
Se si vuole servire il giorno dopo, v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p54.

Brioche dal gusto nuovo

Una lavorazione come quella per il pane conferisce alla brioche un sapore nuovo. Il burro compensa la mancata leggerezza in un gusto particolare e i fagiolini insaporiti completano la portata.

Brioche dal gusto nuovo.

Per 8 porzioni: Per la pasta: farina g 340, 3 uova, lievito di birra g 20, acqua cl 5, burro g 180, uva passa g 30, sale g 5. Per ungere: burro g 25.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 20; Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 200°.

Mettere sul piano di lavoro un terzo della farina «a fontana». Mettervi nel centro il lievito di birra sciolto in 2-3 cucchiai di acqua tiepida e con una forchetta amalgamarlo alla farina prendendola a poco a poco dall'interno della «fontana». Impastare con le mani e lavorare la pasta «di polso». Quando diventa omogenea e liscia lasciarla in un angolo del piano a lievitare.
Dopo 20-30 minuti il panetto si gonfia; metterlo in una «fontana» fatta con la restante farina. Aggiungervi il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima, le uova, l'uva passa e un cucchiaino raso di sale. Sgretolarvi dentro con le dita il panetto e a poco a poco

aggiungere la farina; unire qualche cucchiaiata di acqua, quel tanto necessario per ottenere un impasto normale da poter lavorare sul piano. Lavorare la pasta, spianarla a rettangolo con le dita, piegarla in tre, spianarla nuovamente con le dita e piegarla in tre nell'altro verso. Ripetere questa "girata" una terza volta quindi distendere l'impasto in una teglia sottile da brioche col buco in centro e del diametro di 24 centimetri, unta di burro.
Lasciar lievitare. Quando la pasta si gonfia, accendere il fuoco e mettervi la teglia soltanto quando il forno raggiunge la temperatura richiesta.
Dopo 30 minuti la brioche è pronta. Sformarla e servirla ponendo al centro i «Fagiolini sautés» (v. a p. 816).

Brioche dal bell'aspetto

Servita come entremets può essere accompagnata da funghetti di pioppo; come antipasto da fettine di salame.

Per 10 porzioni: Per la pasta: farina g 440, 4 uova, zucchero g 20, lievito di birra g 30, strutto g 60, burro g 80, acqua cl 5, sale g 6. Per il ripieno: prosciutto crudo g 90. Per ungere: burro g 20.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 30; Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 200°.

Con gli ingredienti dati fare la pasta come indica la ricetta «Pasta per fine pasticceria» a p. 129. Non farla morbida. Quando la lavorazione è terminata e la pasta si gonfia nello stesso recipiente in cui è stata lavorata, trasferire 4/5 della pasta in una forma liscia e rotonda del diametro di 20 centimetri, dalle pareti alte 8-9 e unta di burro. Infilarvi pezzetti di prosciutto sparsi e con le dita infarinate fare una fossetta centrale in cui mettere la pasta rimasta dopo averle dato la forma di una pera.
Durante questa lavorazione allargare la fossetta per fare emergere la...pera.
Lasciare crescere.
Quando la pasta si gonfia, col coltello fare 5 righe profonde e larghe dal centro al bordo della teglia per facilitare la cottura dell'impasto, che è stato messo in una forma piccola e molto alta per dare alla brioche un bell'aspetto rigonfio. Marcare col coltello anche la fossetta intorno alla pera per allargarla.
Infornare in forno già caldo a 200° e dopo 30 minuti verificare la cottura infilando uno stecchino nella brioche.
Sformarla, sistemarla in un piatto da portata e contornarla con i «Funghetti di pioppo» (v. a p. 839).
Volendo servirla il giorno dopo, v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54.

Brioche per entremets

Per 8 porzioni : Per la pasta: farina g 420, 4 uova, lievito di birra g 25, burro g 40, margarina g 80, latte dl 1, sale g 4. Per il ripieno: pancetta a fette sottili g 120. Per il

contorno: 8 carciofi, 1 spicchio di aglio, mezzo mazzetto di prezzemolo, 1 limone, olio di oliva cl 6, sale. Per ungere: burro g 20.
Tempo di lievitazione: 1 ora e mezza; Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 200°.

Con gli ingredienti dati fare la pasta come indica la ricetta «Pasta per fine pasticceria» a p. 129. Quando il panetto si gonfia, porlo in una terrina con gli ingredienti indicati e con la pancetta a pezzetti sottili e continuare la lavorazione come indica la ricetta segnalata. La pancetta sottile amalgamata all'impasto conferisce un gusto particolare alla brioche.
Quando la lavorazione è terminata e la pasta si è gonfiata nello stesso recipiente in cui è stata lavorata, porla delicatamente in una teglia da brioche vuota nel centro, del diametro di 26 centimetri e unta di burro. Metterla in un angolo caldo della cucina. Dopo una ventina di minuti risulta nuovamente gonfia; accendere quindi il forno e porre la teglia in un piano basso del forno soltanto quando questo raggiunge la temperatura richiesta. (Per piano basso si intende il primo piano se i piani sono 3; il secondo piano se sono 4).
Dopo 25 minuti la brioche è cotta. Metterla sformata in un piatto da portata col fondo piano e nel suo vuoto infilarvi i carciofi preparati come indica la ricetta «Carciofi saltati per contorno» a p. 821. Se non entrano tutti, porli a piramide, che trabocchino sulla brioche guarnendola e inumidendola.
Se si gradisce servire la brioche il giorno dopo, avvolgerla nella pellicola quindi riscaldarla come indica la ricetta «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54.

Brioche buonissima dice Paola

Ed ha ragione. Quella patata che dà friabilità alle pizzelle napoletane, così offre un gusto particolare all'impasto per brioche.
Gli asparagi in besciamella completano degnamente la portata.

Per 6 porzioni: Per la pasta: farina g 250, patate g 250, 3 tuorli e 2 chiare di uovo, lievito di birra g 25, zucchero g 15, olio di oliva cl 4, sale g 4. Per il ripieno: provolone piccante g 40, mortadella g 50. Per il contorno: punte di asparagi g 300, parmigiano grattugiato g 20, latte dl 2, farina g 10, burro g 20, sale. Per ungere: burro, g 20. Tempo di lievitazione: 1 ora e mezza; Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 200°.

Lessare le patate con la buccia in acqua salata. Setacciarle dopo averle spellate. In una terrina porre il lievito di birra sgretolato e cospargervi lo zucchero.
Dopo una decina di minuti il lievito si scioglie, quindi amalgamarlo allo zucchero con un cucchiaino. Aggiungere 4 cucchiai di olio di oliva, le uova, il sale e mescolare con una forchetta. Aggiungervi le patate raffreddate e spolverizzarvi la farina.
Sbattere l'impasto (prenderlo con una mano e sbatterlo contro lo stesso recipiente), come si è soliti per l'impasto da brioche. Ripetere questa operazione fino a quando la

pasta risulta liscia e si stacca dalle pareti della terrina.
Quindi aggiungervi il provolone e la mortadella a pezzettini, amalgamare e lasciare lievitare nello stesso recipiente. (Eventualmente accendere il forno di cucina per riscaldare l'ambiente e accelerare la lievitazione).
Dopo una quarantina di minuti la pasta si gonfia; metterla in una teglia da brioche del diametro di 22 centimetri vuota in centro e unta di burro.
Farla lievitare.
Quando si gonfia nuovamente porla in forno che abbia raggiunto la temperatura richiesta. Dopo 30 minuti sformare la brioche, metterla in un piatto da portata e nel vuoto centrale porvi gli asparagi caldi preparati come indica la ricetta «Asparagi in besciamella» a p. 815.
Se si desidera eventualmente riscaldare la brioche il giorno dopo, v. «Pietanze da riscaldare in forno» a p. 54.

Brioche con pesce

Brioche con pesce.

Come le altre, è antica. E' una ricetta di brioche ripiena di un risotto al pesce.
Il sapore più o meno delicato che si gradisce dare a questa pietanza, dipende dal pesce usato. La sogliola, dalle carni dolci, è la più indicata.

Per 10 porzioni: Per la pasta: farina g 420, margarina g 80, burro g 40, 3 tuorli, 2 chiare d'uovo, lievito di birra g 25, latte cl 8, sale g 4. Per il ripieno: riso fino g 240, 2 uova sode, brodo vegetale dl 7, burro g 50, polpa di sogliola cruda fresca o surgelata g 500, ½ mazzetto di prezzemolo, olio di oliva cl 2, sale. Per ungere: burro g 20.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 30 minuti; Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 180°.

Fare un risotto rosolando il riso in 50 grammi di burro e versandovi poco per volta un brodo delicato. Cuocerlo nel brodo per 10 minuti e farlo asciugare; salarlo.
Dividere in pezzi rettangolari non piccoli la sogliola cruda e tenerla a macerare per una decina di minuti in 2 cucchiai di olio di oliva col prezzemolo tritato e il giusto sale.
Con gli ingredienti dati in questa ricetta lavorare la pasta come indica la ricetta «Pasta per fine pasticceria» a p. 129. Fare attenzione quando si aggiunge il latte perché risulti una pasta non morbida. Quando la lavorazione è terminata e la pasta si gonfia nello stesso recipiente in cui è stata lavorata, dividere in 3 l'impasto lievitato. Con la mano infarinata prenderne 1/3 e porlo a forma di disco del diametro di 15 centimetri sulla leccarda del forno ben unta di burro. (A questa brioche si deve dare la forma di un timballo molto alto con una cupola, senza porla in una teglia; da sola, sulla leccarda deve acquistare la forma richiesta. La pasta non troppo morbida rende facile questa preparazione.) Non fare il disco di pasta più largo di 15 centimetri di diametro perché l'impasto si gonfia di circa 10-18 centimetri.
Sopra il disco di pasta quindi mettere un terzo del riso asciutto e raffreddato; spolverizzarvi sopra 1/2 uovo sodo sgretolato.
Sopra l'uovo sistemare un terzo dei pezzetti di pesce.
Sul pesce mettere un secondo strato di risotto e spolverizzarvi un altro mezzo uovo sodo. Sopra mettere un altro terzo dei pezzetti di pesce umidi del loro olio e prezzemolo.
Infine coprire col terzo e ultimo strato di riso, un uovo sodo sgretolato e sopra porre l'ultimo terzo di pesce col suo prezzemolo e poco olio.
Su questo alto ripieno porre un altro terzo della pasta; farla scivolare lateralmente così il ripieno non fuoriesce dai lati durante la cottura.
Con le mani stringere il timballo. Passare anche la lama di un coltello lungo i lati, dal basso verso l'alto, per portare verso la cupola la pasta di troppo e per assottigliare e dare una bella forma alla brioche.
Con l'ultimo terzo della pasta rimasto fare una bella cupola nel modo seguente: mettere sul centro superiore una pallina a forma di pera più alta e più grossa di altre 6 palline da sistemare sul bordo tutt'intorno alla pallina più importante.
Far lievitare questo timballo che si gonfierà di circa 15 centimetri di diametro. Infornarlo quando il forno raggiunge la temperatura richiesta e servirlo caldo.
Se la sogliola è surgelata, farla scongelare del tutto, non passarla sotto l'acqua corrente e usarla come la fresca.

Ortaggi

La dispensa dei cibi nell'Ottocento.

Sformati di verdure

Broccoli gratinati

Per 4 porzioni: broccoli puliti g 500, provolone piccante g 40, pangrattato g 40, sale.
Per la besciamella : latte dl 2, farina g 15, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180°.

Fare una veloce «Salsa besciamella» come indica la ricetta a p. 87 e farla raffreddare. Tagliare grossolanamente la verdura (v. «Broccolo, come prepararlo» a p. 788). Lessarla in acqua salata. Amalgamarvi un poco di besciamella facendo attenzione a non fare ammassare la verdura.
Ungere di olio di oliva e cospargere di pangrattato una teglia di piccola misura perché la verdura vi entri fino all'orlo. Distribuirvi la verdura sistemandola sofficemente.
Tra uno strato e l'altro mettervi pezzettini molto piccoli e sottili di provolone e coprire di pangrattato. Infornare in forno già caldo, far cuocere a calore moderato e servire.

Broccoli alla francese

Umidi, saporiti, possono venire serviti come primo o come terzo piatto.

Per 4 porzioncine: broccoli puliti g 600, pomodori maturi g 80, 3 spicchi di aglio, 1 peperoncino, olio di oliva cl 4, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

Lessare al dente la verdura e sgocciolarla molto bene. Metterla sopra un tagliere e tagliarla finemente con un coltello.
In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva, unire l'aglio tritato molto fine e farlo imbiondire. Mettervi la verdura e rigirarvela per 3-4 minuti.
In un pentolino cuocere i pomodori a pezzettini col sale necessario e il peperoncino, coperti, per 5 minuti. Quando risultano asciutti aggiungerli alla verdura e rigirare il tutto per 2-3 minuti su fuoco medio. Versare in un piatto concavo con crostini.

Broccoli in forno

In una serata invernale il lieve gusto del lardo è gradevole sulla rustica verdura.

Per 4 porzioncine: broccoli puliti g 800, brodo di carne L.1, parmigiano grattugiato g

20, lardo g 60, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 200°.

Lessare la verdura al dente. Prendere una teglia piuttosto alta con coperchio e rivestirne il fondo di lardo a fettine sottili. Distribuirvi la verdura e versare il brodo. Coprire e mettere in forno già molto caldo. Contare il tempo di cottura da quando il brodo nella teglia mostra bollicine di cottura.
Servire umido col parmigiano in formaggiera.

Broccoli impanati

Per 4 porzioncine: broccoli puliti g 375, fontina g 60, pangrattato g 40, olio di oliva cl 6, sale. Per la salsetta: 2 pomodori maturi, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 1, sale.
Tempo di cottura: 7 minuti nel forno a 170°.

Cuocere per 5-6 minuti i pomodori a pezzetti con l'aglio e l'olio.
Lessare la verdura in acqua salata. Tagliarla grossolanamente e condirla con 4 cucchiai di olio di oliva. Aggiungervi la fontina a pezzetti sottilissimi e amalgamarvi il pangrattato. Mettere tutto in una piccola teglia molto unta di olio di oliva e passare in forno caldo. Quando si vedono bollicine di cottura sul fondo della teglia abbassare la temperatura del forno a 170° e tenere la verdura nel forno per 7 minuti, quel tanto per insaporirla e fare rosolare il pane.
Servirla contornata della salsetta, ristretta e calda.

Cicoria con pancetta

La pancetta affumicata non è troppo grassa e conferisce un buon gusto alla cicoria che può venire servita come terzo piatto.

Per 4 porzioncine: cicoria a piccoli fascetti pulita g 700, pomidorini maturi g 100, 1 cipollina, pancetta affumicata a dadi g 100, olio di oliva cl 3, 8 crostini, sale.
Tempo di cottura: 7-8 minuti complessivamente.

Pulire la verdura (v. «Cicoria, come prepararla» a p. 794).
Se la cicoria è tenera, lessarla in abbondante acqua salata per un minuto.
In una padella contenente 3 cucchiai di olio di oliva e 3-4 di acqua mettere la cipolla affettata e farla cuocere. Quando l'acqua evapora unire la pancetta a dadi e farla lievemente imbiondire con la cipolla per 3-4 minuti. Aggiungere i pomidorini tagliati in due e al bollore salare e aggiungere la verdura.
Coprire e fare cuocere la cicoria nel sughetto per 4-5 minuti.
Alla fine della cottura se il fondo è troppo asciutto versare 2 cucchiai di acqua, far alzare il bollore e servire caldo o a temperatura ambiente.

Verza stufata

E' un piatto invernale da servire prima di una portata di carne. Il poco lardo non deve incutere paura: conferisce alla verdura indicata un gusto da non perdere.

Per 8 porzioncine: verza tenera pulita g 250, lardo g 30, brodo di manzo dl 3, sale.
Tempo di cottura: 50 minuti nel forno a 200°.

Pulire la verza (v. «Verza, come prepararla» a p.797).
Coprire il fondo di una teglia dal bordo alto di fettine sottili di lardo e porvi le foglie della verza intere e intaccate nelle venature. Versarvi un bicchiere e mezzo di brodo bollente, salare un poco e coprire la teglia; mettere in forno già molto caldo.
Contare il tempo di cottura da quando il brodo in teglia bolle. Servire umido.

Verza insaporita

E un ottimo contorno di carni o un terzo piatto rustico.

Per 4 porzioncine: verza pulita g 400, pancetta a cubetti g 70, 1 grande cipolla, mezzo dado da brodo, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

Tagliare grossolanamente le foglie di verza e il torsolo tenero a pezzettini.
In una padella con 3 cucchiai di olio di oliva rosolare lievemente la cipolla a fettine con la pancetta. Unire la verza, coprire e insaporirla per 6-7 minuti.
Versare 1/2 litro di acqua bollente col mezzo dado, salare, coprire e fare cuocere per il tempo necessario. Se la verza è piuttosto dura, versare dell'altra acqua per una cottura più lunga. Servire asciutto.

Finocchi e sedano della tata di Fernando

Piatto barese dal gusto raffinato e genuino.

Per 4 porzioni: 4 carciofi piccoli (oppure surgelati g 200), gambi di sedano bianco g 160, 1 finocchio, porro g 60, parmigiano grattugiato g 15, 1 limone, burro g 40, sale.
Per la besciamella: latte L. ¼, farina g 15, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180°.

Con gli ingredienti dati fare una lenta besciamella e metterla in frigorifero a raffreddare. Lessare le foglie intere del finocchio in acqua salata; tagliarle quindi a liste di 5 centimetri. Tagliare in 4 spicchi i carciofi dopo averli puliti col limone (v. «Carciofo, come prepararlo» a p. 820).
Lessare i gambi di sedano per 10 minuti immergendoli in acqua fredda salata.

Sgocciolarli e tagliarli a strette liste di 5 centimetri. Tagliare anche il porro a liste di 5 centimetri e lessarlo in pochissima acqua, scoperto; l'acqua deve essere poca in modo che a fine cottura venga ad asciugarsi del tutto.
Unire i carciofi, i finocchi, il sedano e il porro in una terrina ed amalgamarvi 20 grammi di burro e il parmigiano cercando di non sciupare la verdura. Aggiungervi la besciamella, mescolare il tutto e mettere il composto a strati in una teglia da tavola unta di burro. Infornare in forno già caldo e contare il tempo di cottura da quando compaiono bollicine di cottura. Servire caldo e fare i complimenti alla tata.

Finocchio e cavolfiore in bianco

Un piatto di verdure gratinate, in una sbrigativa versione, accompagnato da formaggi, può risolvere una cena in famiglia.

Per 4 porzioni: finocchi puliti g 450, cavolfiore pulito g 400, 1 cipolla, latte dl 2, parmigiano grattugiato g 30, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti.

Pulire le verdure e cuocerle al dente in acqua salata che bolle (v. «Finocchio, come prepararlo» e «Cavolo, come prepararlo» alle pp. 804 e 806).
In una larga padella rosolare la cipolla affettata nel burro. Versarvi un bicchiere di latte e far dare qualche bollore. Unire la verdura (il cavolfiore nei suoi germogli e il finocchio a piccole liste), coprire e cuocere fino a quando il latte si asciuga.
Allontanare dal fuoco, amalgamarvi il parmigiano e servire.

Finocchio gratinato presto fatto

Per 4 porzioni: finocchi puliti g 800, groviera g 30, 1 uovo, latte dl 2, pangrattato g 30, sale. Tempo di cottura: 10 minuti nel forno a 180°.

Lessare i finocchi tagliati a piccole liste in un bicchiere di latte con un poco di sale. Durante i 10 minuti di cottura necessaria il latte viene ad asciugarsi del tutto.
Se avanza del latte, versarlo in un piatto. Cospargere sulla verdura cotta la groviera grattugiata e trasferire il tutto in una piccola teglia unta di olio di oliva e spolverizzata di pangrattato. Nel piatto col latte avanzato versare un uovo con del sale. Sbatterlo e versarlo a filo sulla verdura. Infornare in forno già caldo e fare gratinare.

Cardi gratinati

Amari, con la dolce besciamella, costituiscono un entremets eccellente.

Per 6 porzioncine: cardi puliti g 500, parmigiano g 15, burro g 50, sale. Per la besciamella: latte dl 3, burro g 20, farina g 10, sale.

Tempo di cottura: 10 minuti nel forno a 180°.

Pulire i cardi e lessarli (v. «Cardo, come prepararlo» a p. 804). Tagliarli a piccole liste di 2,5 x 4 centimetri e metterli in una terrina.
In un tegamino fondere 35 grammi di burro, senza farlo brunire e versarlo sui cardi in terrina. Mescolare e spolverizzarvi metà del parmigiano.
Con gli ingredienti dati fare una veloce besciamella cuocendola soltanto 2 minuti perché rimanga morbida. Quando è fredda mescolarne 2/3 ai cardi conditi. Ungere di burro una teglia ovale media e sistemarvi i cardi con tutto il loro condimento.
Coprire con la besciamella rimasta e con poco parmigiano. Infornare in forno già caldo e contare il tempo da quando compaiono bollicine di cottura.

Cardi alla parmigiana romana

A Roma usano fare una parmigiana con i cardi. E un piatto che prende spunto dalla parmigiana di Napoli, cambia solo l'ingrediente base !

Per 4 porzioni: cardi puliti kg 1, pomodori pelati g 500, fiordilatte g 240, parmigiano grattugiato g 10, 1 spicchio di aglio, olio di oliva dl 3, burro g 15, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180°.

Pulire i cardi (v. «Cardo, come prepararlo» a p. 804); tagliarli a liste di 3x8 centimetri. Friggerli in olio caldo per 6 minuti, girandoli dai due lati.
Disporli in un solo strato in padella e non farli seccare. Preparare una salsa con i pomodori, lo spicchio di aglio tritato, 2 cucchiai di olio di oliva e il sale necessario. Cuocerla per 15 minuti coperta. In una teglia di 18 x 28 centimetri unta di burro sistemare i cardi in due strati. Sopra il primo strato distribuire un poco di salsa, di parmigiano e tutto il fiordilatte a mezze fettine sottili.
Sopra l'ultimo strato mettere solo la salsa e il parmigiano rimanente.
Infornare in forno già caldo ma abbassare a 180° quando si notano bollicine di cottura al bordo della teglia. Dopo 13-14 minuti allontanare dal fuoco per evitare che i cardi si asciughino troppo. Servire caldo o a temperatura ambiente.

Cardi alla napoletana

Per 4 porzioni: cardi puliti g 650, pomodori pelati g 200, 1 grande cipolla, 1 spicchio di aglio, burro g 15, olio di oliva cl 5 , sale.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180°.

Pulire i cardi e lessarli in acqua salata (v. «Cardo, come prepararlo» a p. 804). Tagliarli a rettangoli di 2,5 x 5 centimetri. In una padella cuocere la cipolla affettata in 2 cucchiai di olio di oliva e 2 di acqua. Quando l'acqua si asciuga fare imbiondire la cipolla nel condimento. In un pentolino cuocere una salsetta con i pomodori, 3

cucchiai di olio di oliva, l'aglio tritato, e il sale per 15 minuti e farla asciugare.
Rigirare i cardi nella padella con la cipolla e farli lievemente rosolare per un minuto soltanto. Ungere di burro una piccola teglia e mettervi i cardi in due strati; su ogni strato distribuire la salsa e infornare in forno già caldo; contare il tempo da quando compaiono bollicine di cottura.

Cavolfiore alla milanese

Per 4 porzioni: cavolfiore pulito g 900, parmigiano grattugiato g 25, pangrattato g 40, burro g 30, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180°.

Lessare al dente il cavolfiore intero in acqua salata. Dividerlo nelle sue cimette. Ungere di olio di oliva una teglia da forno e disporvi il cavolfiore avendo l'accortezza di mettere diritte le cimette in modo che i torsi tocchino il fondo della teglia. Distribuire piccoli pezzettini di burro e il parmigiano.
Coprire con pangrattato e infornare.

Cavolfiore alla Mornay

È un fine entremets.

Per 4 porzioni: cavolfiore pulito g 500, provolone piccante g 30, pangrattato g 15, burro g 20, sale. Per l'intingolo alla Mornay: latte dl 2, farina g 15, 1 tuorlo d'uovo, burro g 15, sale. Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180.

Preparare 1'«Intingolo alla Mornay» come indica la ricetta a p. 79.
Lessare al dente il cavolfiore intero quindi dividerlo nei suoi germogli.
Rotolare ciascun germoglio nell'intingolo. Ungere di burro una piccola teglia, disporvi il cavolfiore con la salsa, i pochi pezzetti di provolone tagliati molto sottili e cospargere di pangrattato. Infornare in forno già caldo e contare il tempo da quando nella teglia compaiono bollicine di cottura. Servire caldo.

Cavolfiore affogato

Buonissimo terzo piatto per una cena casereccia .

Per 4 porzioni: cavolfiore pulito g 600, cipolla g 50, porro g 100, olio di oliva cl 6, sale. Tempo di cottura: 35 minuti.

In una larga padella versare 6 cucchiai di olio di oliva, aggiungervi la cipolla a fette sottili, il porro a pezzettini e il cavolfiore diviso nei suoi piccoli germogli (v. «Cavolo, come prepararlo» a p. 806). Coprire e fare rosolare per 10 minuti girando di

tanto in tanto. Versare 1/2 bicchiere di acqua calda, salare, coprire e fare cuocere a fuoco moderato. Servire il cavolfiore asciutto, lievemente brunito per ottenere un gusto di cottura affogata.

Cavolfiore al forno

Raffinato e gradevole entremets o contorno.

Per 4 porzioni: cavolfiore pulito g 800, pangrattato g 30, burro g 25, olio di oliva cl 2, sale. Per la sasa besciamella: latte, L. ¼ , farina g 15, burro g 15, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180°.

Lessare il cavolfiore intero dopo averne intaccato il torsolo tenero (v. «Cavolo, come prepararlo» a p. 806). Dividerlo nei suoi germogli e disporlo ancora caldo in una terrina. Amalgamarvi 2 cucchiai di olio di oliva e quindi metà della besciamella raffreddata e preparata come indicato a p. 87.
Ungere di olio di oliva e cospargere di pangrattato una teglia e sistemarvi i germogli del cavolfiore diritti in modo che i loro torsoli tocchino il fondo della teglia. Coprirli di dadi di burro. Versarvi a fiocchetti la rimanente besciamella e spolverizzarvi un poco di pangrattato. Introdurre in forno caldo e contare il tempo da quando nella teglia compaiono bollicine di cottura.

Cavolfiore al latte

Per 4 porzioni: cavolfiore g 600, parmigiano grattugiato g 20, ½ cipolla, latte dl 2, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 35 minuti.

Dividere il cavolfiore nei suoi piccoli germogli e incidere a croce i torsoli.
In una padella mettere la cipolla affettata in 4 cucchiai di acqua. Quando questa si asciuga versarvi 3 cucchiai di olio di oliva e farla imbiondire.
Aggiungervi i fiori del cavolfiore ponendoli diritti, col torsolo al contatto della padella e rosolarli per 2-3 minuti.
Versarvi un bicchiere di latte bollente, salare, coprire bene e cuocere a fuoco moderato. Il latte deve coagularsi del tutto e questo avviene alla fine della cottura. Allontanare dal fuoco, spolverizzare di parmigiano e servire come terzo piatto.

Cavolo verde o broccolo romano

A Roma chiamano «broccolo» questo cavolo verde particolare, di colore verde pisello e a forma di piramide.

Per 6 porzioncine: cavolo verde pulito g 600, pomidorini in scatola g 100, 2 spicchi di

aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

Lessare il cavolo intero dopo averlo pulito e intaccato nel torsolo (v. «Cavolo, come prepararlo» a p. 806). Tenerlo 4 minuti in acqua salata che bolle.
Dividerlo quindi nei suoi germogli e tagliare a pezzettini i torsoli.
In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva, rosolarvi l'aglio a fettine e unire i pomodori tagliati in due. Farli cuocere per 2-4 minuti quindi insaporirvi il cavolo. Rigirare per 3-4 minuti e servire.

Cavolfiore per cena

Per 4 porzioni: cavolo pulito g 530, 2 cipolle, 4 pomodori maturi, olio di oliva cl 4, 8 crostini, sale. Tempo di cottura: 20 minuti.

Lessare il cavolfiore intero per soli 5-6 minuti.
In una padella rosolare le cipolle affettate in 3-4 cucchiai di acqua e 4 di olio di oliva; attendere che l'acqua si asciughi del tutto. Aggiungere i pomodori e il cavolfiore a pezzetti, coprire, salare e cuocere per 5-6 minuti. Servire con crostini.

Biete gratinate

E' un delicato entremets; le biete non rosolate esaltano il loro umore.

Per 4 porzioni: biete pulite g 500, caciocavallo grattugiato g 25, burro g 40, sale.
Per la salsa besciamella: latte dl 1, farina g 10, burro g 10, sale.
Tempo di cottura : 8 minuti nel forno a 180°.

Preparare una lenta besciamella (v. a p. 87).
Tagliare le biete in modo che risultino di una lunghezza di 10 centimetri circa. Lessarle per un minuto in acqua salata che bolle; sgocciolarle e condirle col burro e il caciocavallo. Quando sono fredde disporle in una teglia di media grandezza unta di olio di oliva. Coprirle di besciamella raffreddata e metterle in forno caldo.
Contare il tempo di cottura indicato da quando nella teglia compaiono bollicine di cottura al bordo. Servire la verdura umida ma non brodosa.

Biete per cena

Le sere d'inverno è usanza pugliese accompagnare delle fresche mozzarelle con un buon piatto caldo di bieta al pomodoro .

Per 4 porzioni: biete pulite g 450, pomodori pelati g 300, pecorino grattugiato g 40, 1 cipollina, olio di oliva cl 4, sale.

Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

In una padella rosolare la cipolla affettata in 4 cucchiai di olio di oliva. Aggiungervi i pomodori pelati, il sale e fare cuocere per 10 minuti.
Lessare al dente le biete tagliate grossolanamente e farle cuocere nella salsetta di pomodoro per 2-3 minuti. Servire lievemente brodoso col pecorino in formaggiera.

Asparago verde nel suo germoglio

Per 6 porzioncine: punte di asparagi freschi o surgelati g 600, parmigiano grattugiato g 40, burro g 50, sale. Per la besciamella: latte cl 15, farina g 12, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti nel forno a 180°.

Lessare gli asparagi in acqua salata per 10 minuti (v. «Asparago, come prepararlo» a p. 814). Se sono surgelati farli scongelare del tutto prima di lessarli. Ungere di burro una piccola teglia rettangolare e disporvi gli asparagi nel senso della lunghezza.
Preparare una veloce salsa besciamella con gli ingredienti dati (v. a p. 87).
Quando risulta fredda distribuirla a fiocchetti sparsi sopra gli asparagi alternandola con fiocchetti di burro. Cospargervi abbondante parmigiano ed infornare in forno già caldo. Dopo 10 minuti di cottura la besciamella col parmigiano diventa dorata e l'asparago resta verde ma... insaporito.

Asparagi in salsetta

Gradevoli, in una presentazione «giallo-verde», costituiscono un entremets delicato .

Per 4 porzioni: punte di asparagi freschi o surgelati g 400, parmigiano grattugiato g 15, burro g 20, sale. Per la salsa: latte cl 12, farina g 5, 1 tuorlo, burro g 15, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti nel forno a 180°.

Lessare le punte di asparagi in acqua salata. Dividerle in tre parti, di circa 4 centimetri ciascuna. Disporle in un piatto e versarvi 20 grammi di burro reso brunito sul fuoco. Spolverizzarvi 15 grammi di parmigiano.
Con gli ingredienti dati fare la «Salsa per gamberetti e asparagi» (v. a p. 80).
In una teglia piccola e ovale unta di burro sistemare gli asparagi e mettervi sopra la salsetta a fiocchetti sparsi in modo da fare intravedere il verde asparago tra i gialli fiocchetti della salsa. Infornare e contare il tempo da quando s'intravedono bollicine di cottura al bordo della teglia.

Asparagi di Bassano del Grappa

Gli asparagi conditi con questa salsetta costituiscono un terzo piatto prelibato.
Preparazione usuale in questa cittadina adagiata sul corso del Brenta, con le sue

antiche stradine contornate di portici. Ricerche archeologiche affermano che nella zona, sulle rive del Brenta, vi furono stanziamenti del XI secolo a. C..
Bassano fu sotto Venezia dal 1402. Centro di arte e di cultura, fu patria del pittore Iacopo Da Ponte (1510-1592). Situata ai piedi del Monte Grappa, Bassano ricorda la vittoria di Napoleone sugli Austriaci nel 1796 e la Grande Guerra del 1915-18.
Il Monte, nel 1917-18, fu base di combattimento delle truppe italiane difensive dopo l'arretramento del fronte dall'Isonzo al Piave.

Per 4 porzioni: punte di asparagi freschi o surgelati g 600, sale. Per la salsetta: 3 uova sode, 1 grande acciuga salata sott'olio, capperi salati g 15, succo di limone cl 2, olio di oliva cl 5.
Tempo di cottura: 10 minuti per gli asparagi.

Lessare le punte degli asparagi in acqua salata; sgocciolarle e sistemarle in un piatto rettangolare da portata. Se gli asparagi sono surgelati, farli scongelare del tutto prima di lessarli. Preparare la salsetta mettendo in una terrina i tuorli di uovo tritati, i capperi e l'acciuga anch'essi tritati. Versarvi a filo 2 cucchiai di succo di limone e 5 di olio di oliva. Mescolare e amalgamare bene con un cucchiaio di legno.
Servirla in una salsiera per accompagnare gli asparagi lessati e ancora caldi.

Fagiolini gratinati

Gradevole e fine entremets.

Per 4 porzioni: fagiolini puliti g 500, parmigiano grattugiato g 30, provolone piccante grattugiato g 30, burro g 40, sale. Per la besciamella: latte L. ¼ , farina g 10, burro g 20, sale. Tempo di cottura. 15 minuti nel forno a 180°.

Con gli ingredienti dati fare una veloce salsa besciamella (v. a p. 87).
In acqua salata che bolle lessare i fagiolini per 10 minuti circa; sgocciolarli e condirli con 20 grammi di burro e il parmigiano. Quando sono freddi amalgamarvi la besciamella raffreddata e sistemarli in una piccola teglia ovale unta di burro. Cospargerli di provolone grattugiato ed infornarli in forno già caldo. Contare il tempo indicato da quando nella teglia compaiono bollicine di cottura al bordo. Servire caldo.

Fagioli a corallo nel loro sapore

I fagioli detti «a corallo» o «della Regina» sono teneri e saporiti. Si trovano al mercato nel periodo primaverile. E' una preparazione per un terzo piatto rustico.

Per 4 porzioncine: fagioli a corallo g 500, 1 cipolla, pomodori maturi g 200, olio di oliva cl 3, sale. Tempo di cottura: 50 minuti.

Fagioli a corallo nel loro sapore.

Se i fagioloni sono teneri non è necessario privarli dei fili; alrimenti pulirli come i fagiolini (v. «Fagiolino, come prepararlo» a p. 815). Tagliarli in pezzetti lunghi 4 centimetri e metterli crudi in una padella in cui vi siano 3 cucchiai di olio di oliva, la cipolla affettata e i pomodori a mezze fettine.
Coprire bene, salare, girare di tanto in tanto e fare cuocere a fuoco molto moderato. Servire caldo.

Zucca di Frate Gaudenzio (Cocozze longhe di Frate Gaudenzio)

La prima ricetta di pomodoro in Italia fu scritta nel 1705 da Frate Gaudenzio, gastronomo toscano (v. «Pomodoro concentrato per il ragù» alla pagina 102).
Egli scrisse: «Il pomodoro è un frutto simile alla mela rossa, potete coltivarlo nel vostro giardino. Dovete cucinarlo così: mettetelo nel tegame a pezzi con olio, mentuccia e aglio e fatelo cuocere. Aggiungete delle cocozze longhe e otterrete un piatto che vi farà molto bene alla salute».
Leggevo queste righe del frate da un libro antico nel profumo dei verdi alberi dell'Irpinia. Suono' al portone una donna con una cesta sulla testa e mi disse: "Signora, vi ho portato dalla campagna delle cocozze longhe !"
Io le risposi :" E' Frate Gaudenzio che ti manda." e corsi in cucina a fare la prima ricetta di pomodoro che, a mio avviso è un nettare di genuinità.

Per 4 porzioni: zucca pulita g 700, pomodori maturi g 500, 5-6 foglie di mentuccia, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 25 minuti complessivamente.

In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva e cuocervi per 5-6 minuti i pomodori a pezzetti insieme all'aglio a fettine, su fuoco vivace, scoperto. Aggiungervi la zucca tagliata a bastoncini spessi, salare, coprire e cuocere su fuoco moderato per 20 minuti. (v. "Zucca, come prepararla" a p. 824). Quando la zucca risulta cotta e il fondo di cottura asciutto, aggiungervi la mentuccia e servire per un terzo piatto che... come dice Frate Gaudenzio. fa molto bene alla nostra salute.

Zucchine per entremets

Per 4 porzioni: 4 grosse zucchine, manzo macinato g 170, riso superfino g 55, brodo di carne dl 2, pangrattato g 25, olio di oliva cl 4, sale. Per la salsetta: pomodori pelati g 200, 2 spicchi di aglio, zucchero g 5, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti nel forno a 180°.

Lessare il riso nel brodo, sgocciolarlo e scartare il brodo rimanente.
Privare le zucchine del gambo e lessarle intere in una larga pentola con acqua salata che bolle. Dividerle in due nel senso della lunghezza; svuotarle un poco della polpa e formare delle barchette. In una padella contenente 2 cucchiai di olio di oliva rosolare il manzo macinato per 3 minuti rigirandolo su fuoco vivace e salarlo. Allontanarlo dal fuoco e amalgamarvi il riso.
Riempire abbondantemente le barchette di questo composto comprimendovelo delicatamente. Spolverizzarvi il pangrattato e disporre le barchette ripiene sulla leccarda del forno unta di 2 cucchiai di olio di oliva. Cuocerle in forno.
Fare la salsetta cuocendo i pomodori, l'aglio tritato, 2 cucchiai di olio di oliva e il sale per 6-7 minuti. Quindi aggiungervi una punta di cucchiaio di zucchero. Farla asciugare. Quando le zucchine ripiene risultano cotte, trasferirle in un piatto da portata e su ognuna distribuire una lista rettangolare di salsetta densa e calda. Poggiata sopra e non cotta nel ripieno conferisce un gusto particolare. Servire caldo.

Zucchine con le uova

Zucchine con le uova.

Queste zucchine bagnate con le uova e condite di pecorino sono un caratteristico piatto meridionale.

Per 4 porzioni: zucchine g 800, 3 uova, 1 cipolla, pecorino grattugiato g 60, olio di oliva cl 3, sale. Tempo di cottura : 20 minuti.

In una larga padella rosolare la cipolla affettata in 3 cucchiai di olio di oliva, aggiungervi le zucchine tagliate a spicchi e cuocerle su fuoco medio, girandole di tanto in tanto, fino a quando la verdura brunisce lievemente da tutti i lati.
Salarle un poco. Sbattere le uova in un piatto col sale necessario e versarle nella padella sul composto di zucchine cotte. Farle cuocere moderatamente per 2 minuti senza smuoverle quindi girare vivacemente con due cucchiai e allontanare dal fuoco.
Le uova devono restare umide; cospargere di pecorino, amalgamare e servire.

Zucchine ripiene di tonno

Gradevoli zucchine possono venire gustate anche a temperatura ambiente.

Per 4 porzioni: zucchine medie g 750, tonno sott 'olio g 90, 1 uovo, pomodori pelati g 200, parmigiano grattugiato g 15, 1 spicchio di aglio, prezzemolo tritato e noce moscata, q. b. , burro g 40, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 180°.

Privare le zucchine del gambo e tagliare alle estremità un «cappelletto» che poi verrà rimesso. Con un coltellino a punta fare un foro alle due estremità e scavare un poco della polpa interna, girando il coltellino e aiutandosi con una forchettina per estrarla.
Cuocere per 7-8 minuti una salsetta con i pomodori, l'aglio tritato, 20 grammi di burro e il sale; aggiungervi un po' di prezzemolo e di noce moscata.
Tagliare a pezzettini la polpa estratta e rosolarla in 3 cucchiai di olio di oliva per 4-5 minuti. Salarla, sgocciolarla e metterla in una terrina. Amalgamarvi il tonno sgocciolato e tritato, l'uovo e il parmigiano. Mettere un poco di questo ripieno in ognuna delle zucchine; chiuderle con i «cappelletti» conservati e sistemarle in una teglia unta di burro. Infornare in forno già caldo e dopo una decina di minuti di cottura versarvi la salsetta calda e farle cuocere per altri 10 minuti.

Zucchine ripiene di risotto

Per 4 porzioni: zucchine g 600, riso superfino g 200, 1 pomodoro maturo, ½ dado da brodo di carne, 1 bustina di zafferano, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 45 minuti nel forno a 200°.

Fare un risotto rosolando il riso in 2 cucchiai di olio di oliva; aggiungere il pomodoro a pezzettini e rigirarvelo un paio di minuti.
In un pentolino a parte versare un bicchiere e mezzo di acqua, aggiungervi il mezzo dado e versare mano mano questo brodo caldo nel risotto che va cuocendo. Fare cuocere il riso per 8 minuti, salarlo e spolverizzarvi la bustina di zafferano.
Privare le zucchine delle estremità. Da ogni zucchina tagliare una fetta sottile nel senso della lunghezza, quindi scavare un poco della polpa e farne una barchetta capiente. Riempirla di risotto raffreddato e coprirla con la fetta tagliata. Disporre le

zucchine così riempite in una teglia unta di olio di oliva e farle cuocere in forno.

Zucchine ripiene alla pugliese

Spiritose e saporite costituiscono un' ottima cena, unite a delle mozzarelle.

Per 4 porzioni: zucchine piccole g 800, 4 acciughe salate, olive nere g 80, capperi salati g 40, pangrattato g 40, olio di oliva cl 5.
Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 160°.

Privare le zucchine delle estremità e togliere ai due lati un «cappelletto» che poi verrà rimesso. Con un coltellino a punta fare un foro alle loro estremità e scavare un poco della polpa interna girando il coltellino e aiutandosi con una forchettina per estrarla. Tritare metà della polpa e metterla in una terrina con le acciughe e le olive a pezzetti, i capperi lavati e tagliati in due, il pangrattato e un cucchiaio di olio di oliva.
Riempire di questo composto le zucchine e chiuderle con i «cappelletti» conservati. Disporle sulla leccarda del forno unta di 3-4 cucchiai di olio di oliva e infornarle in forno già caldo. Dopo 7-8 minuti di cottura girarle.

Zucchine ripiene di verdura

Per 4 porzioncine: 8 zucchine g 550, cavolfiore g 150, patate g 300, 1 cipollina, 1 tuorlo d'uovo, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 170°.

Pulire il cavolfiore privandolo del torso e lessarlo intero in acqua salata soltanto per 3-4 minuti. In una padella versare 3 cucchiai di olio di oliva, 2 cucchiai di acqua e unire la cipollina tritata. Quando l'acqua si asciuga, aggiungere il cavolfiore diviso in cimette. Coprire e cuocere per 4 minuti.
In una padella a parte con 4 cucchiai di olio di oliva rosolare le patate tagliate a dadini. Sgocciolarle, salarle e unirle al cavolfiore. Quando il composto risulta freddo, amalgamarvi un tuorlo d'uovo. Privare le zucchine dei torsi, dividerle in due nel senso della lunghezza e dare loro una forma di barchetta scavando lievemente nel loro interno. Privarle di un poco della polpa facendo attenzione a lasciare un bordo tutt'intorno all'incavo. Riempirle del composto preparato, pressarvelo con le dita e disporre le mezze zucchine sulla leccarda del forno molto unta di olio di oliva. Infornarle in forno caldo e servirle.

Zucchine nella tiella

Verdure cotte all'uso pugliese, in una tiella con coperchio, nel loro stesso umore.

Per 4 porzioni: zucchine g 600, patate g 600, cipolle g 350, pangrattato g 20, olio di

oliva cl 4, sale e pepe.
Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 220°.

In una teglia da forno con coperchio disporre a strati le cipolle affettate sottili, le patate a mezze fette e le zucchine tagliate a mezze fette nel senso della lunghezza. Con le dosi indicate si ottengono due strati di ciascuna verdura. Cospargere ogni strato di un poco di sale fino, di pepe e versare a filo 4 cucchiai di olio di oliva. Aggiungere mezzo bicchiere di acqua e cospargere di pangrattato. Coprire bene perché è la cottura coperta che conferisce alle verdure con cipolla il caratteristico gusto della tiella pugliese.
Infornare in forno caldo, scuotere di tanto in tanto la teglia e servire caldo e asciutto.

Melanzane di Capri

A Capri le tre verdure (melanzane, peperoni, zucchine) vengono solitamente unite, alternate, elaborate in piatti gradevolissimi per un gusto estivo.
La "Capros" greca era abitata sin dall'epoca paleolitica e del bronzo, come dimostrano reperti nella zona di Tragara e di Grotta delle Felci.
"L'Insula Sirenussae" era circondata da vergini fanciulle con la coda di pesce.
Si chiamava Parthenope la più maliarda che, con le sue compagne Leucosia e Ligeia, dagli scogli di Marina Piccola (ancora oggi chiamati "Scogli delle Sirene") si spostavano sull'isoletta "Li Galli" , sulle rocce di Sorrento per tornare la sera nella loro Megaride, l'isolotto un tempo attaccato alla terra di Santa Lucia a Napoli, come detto in " Vermicelli del borgo marinaro di Napoli" alla pagina 276.
Fu amata da Ottaviano, l'Imperatore che dopo la morte di Cesare nel 29 a. C. riusci a far terminare le lotte civili trasformando la Repubblica in Impero.
Chiamato Augusto, frequentò l' isola affascinato dalle sue bellezze e la chiamò "Agragopolis" (terra del dolce oziare). A lui forse si deve la costruzione iniziale dei "Bagni di Tiberio" a Marina Grande. In essa vi sono tracce di enormi vasche all'epoca alimentate da acqua di mare e da acqua piovana per mezzo di grandiosi mezzi di comunicazione. Lunghe scalinate portavano i Bagni in alto, alla Villa Augustea. Di essa rimangono solo alcuni marmi pregiati. Oggi in quel luogo vi è il "Palazzo a mare", tipica architettura caprese.
Alla morte di Augusto (il 14 d. C.) Tiberio conferì a Capri un periodo di grande splendore pur se la sua vita fu della più sfrenata tirannide.
Oggi vediamo ancora la Villa preferita dall'Imperatore, la "Villa Yovis", restituita nella sua interna struttura. Grandiosa residenza completa di un'enorme cisterna per l'acqua piovana; l'appartamento personale affaccia sullo stupendo panorama del Golfo Partenopeo. Varcato il cancello della Villa vi è il famoso "Salto di Tiberio", alta roccia a precipizio sul mare.
Tiberio, l'Imperatore romano che i primi anni del suo Impero (14-37 d. C.) governò con moderazione, divenne un tiranno. Nel 30 d. C. Gesù fu crocifisso ed egli, sempre

più sospettoso, prese a perseguitare tutti coloro che credeva suoi nemici. Si ritirò a Capri, più sicura di Roma, e dall'isola ordinava le sue condanne. Il "Salto di Tiberio" fu un punto dal quale l'Imperatore faceva precipitare le sue vittime.
Ed è stato nell'Agosto del Duemila che quel "Salto di Tiberio" ha fatto anche una vittima della leggerezza e superficialità dei tempi moderni : una giovane fanciulla straniera seduta su quel muro con un sacco dietro la schiena, è stata trascinata dal suo sacco pesante, nel fondo del mare...

Per 4 porzioni: 4 melanzane kg 1, 1 peperone g 250, mollica rafferma g 20, 8 pomidorini, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 180°.

Privare le melanzane del picciuolo; tagliarle in due nel senso della lunghezza e privarle di poca polpa interna facendone delle barchette.
Tagliare a cubetti una metà della polpa estratta e metterla in una terrina. Unirvi il peperone e i pomidorini a pezzetti, il pane reso anche a piccoli cubetti e 2 spicchi di aglio tritati. Versare 4 cucchiai di olio di oliva, il sale necessario e amalgamare bene il tutto. Distribuire questo composto dentro le barchette, comprimendolo lievemente, e sistemarle sulla leccarda da forno molto unta di olio di oliva.
Tenere le barchette in forno ad una temperatura costante che non le faccia seccare e servirle calde o a temperatura ambiente.

Melanzane della costa francese

Per 4 porzioni: 4 melanzane, pomidorini g 150, 1 spicchio di aglio, olio di oliva dl 2, sale. Tempo di cottura: 4 minuti nel forno a 200°.

Privare le melanzane del picciuolo, dividerle in due nel senso della lunghezza, svuotarle lievemente della polpa interna e farne delle barchette.
In una padella con olio caldo friggere 3 barchette per volta, per 4 minuti cercando di non renderle secche. Salarle lievemente. Tagliare a cubetti la polpa tolta dalle melanzane e friggerla per 4-5 minuti. In un tegamino cucinare per 2 minuti i pomidorini spezzettati con lo spicchio di aglio tritato, 1 cucchiaio di olio di oliva e amalgamare col sale. Versare questa salsetta sui cubetti di polpa fritti e distribuire questo composto nelle barchette. Sistemare quindi le melanzane così riempite sulla leccarda del forno unta di olio di oliva e infornare in forno caldo.
Calcolare i 4 minuti da quando appaiono le bollicine sulla leccarda.

Melanzane ripiene di fiordilatte

Per 4 porzioni: 4 melanzane g 700, fiordilatte g 320, ½ cipolla, pomodori pelati g 160, 1 spicchio di aglio, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 180°.

Privare le melanzane del picciuolo, tagliarle in due nel senso della lunghezza, svuotarle lievemente della polpa e farne delle barchette.
Cucinare una salsetta con i pomodori, un cucchiaio di olio di oliva, l'aglio tritato, il sale per 4-5 minuti. Tagliare a cubetti la polpa tolta alle melanzane e rosolarla insieme alla mezza cipolla affettata in mezzo bicchiere di olio di oliva. Sgocciolarla, unirvi la salsetta e il fiordilatte a pezzetti. Mettere questo composto nelle barchette; disporre sulla leccarda del forno unta di olio di oliva e infornare in forno caldo.

Melanzane con la carne

Per 4 porzioni: 4 melanzane, manzo macinato g 250, ½ cipolla, 1 uovo, parmigiano grattugiato g 20, pangrattato g 20, burro g 20, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 180°.

Privare le melanzane del picciuolo, dividerle in due nel senso della lunghezza, svuotarle un poco della polpa interna e farne delle barchette. Cuocerle per un minuto in acqua salata che bolle. In una padella imbiondire la mezza cipolla tritata in 3-4 cucchiai di olio di oliva. Quindi unire la carne macinata e farla rosolare. Tagliare a cubetti la polpa scartata dalle melanzane e aggiungerne metà alla carne in padella per insaporirla. Salare, allontanare dal fuoco e unirvi un uovo e il parmigiano.
Riempire di questo composto le mezze melanzane, cospargerle di pangrattato e disporle in una teglia da forno unta di burro.
Mettere in forno caldo e contare il tempo da quando sulla teglia compaiono bollicine di frittura. Servire le melanzane calde o a temperatura ambiente.

Melanzane con le zucchine

Per 4 porzioni: 4 melanzane g 800, zucchine g 400, pomodori pelati g 300, 1 spicchio di aglio, parmigiano grattugiato g 10, olio di oliva dl 1 e ½, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 180°.

Privare le melanzane del picciuolo, dividerle in due nel senso della lunghezza e svuotarle lievemente della polpa interna facendone delle barchette.
Tagliare le zucchine a spicchi sottili e l'interno scartato delle melanzane a piccoli cubetti. Rosolare spicchi e cubetti in mezzo bicchiere di olio di oliva, in due riprese salandoli. Metterli in una terrina e amalgamarvi il parmigiano. Cuocere per 5-6 minuti i pomodori pelati con l'aglio tritato, 2 cucchiai di olio di oliva e il sale. Unire questa salsetta alle melanzane e alle zucchine in terrina.
Amalgamare e distribuire questo composto nelle mezze melanzane.
Sistemarle in una teglia unta di olio di oliva.
Infornare in forno già caldo e contare il tempo di cottura da quando nella teglia compaiono bollicine di cottura. Servire caldo o a temperatura ambiente.

Melanzane al forno della Basilicata

Dallo stuzzicante e appetitoso gusto dell'alice salata, caratteristico della Basilicata.

Per 4 porzioni: 4 melanzane (ognuna di g 200), 4 acciughe sott' olio, capperi salati g 15, olive nere g 30, 2 pomodori, pane raffermo g 60, olio dì oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 200°.

Dividere le melanzane in due nel senso della lunghezza e privarle del picciuolo; svuotarle un poco e farne delle barchette. In una terrina amalgamare la mollica sbriciolata con le acciughe lavate e tritate, i capperi lavati e tritati e le olive snocciolate e tagliate a pezzetti. Aggiungervi i pomodori a pezzettini, il sale necessario e riempire di questo composto le barchette.
Su ognuna versare mezzo cucchiaio di olio di oliva e mettere in forno caldo.
Servire caldo o a temperatura ambiente.

Melanzane a piramide

Per 6 porzioni: melanzane g 900, pomodori a cubetti g 250, zucchero g 15, 2 spicchi di aglio, parmigiano grattugiato g 15, 5-6 foglie di basilico, olio di oliva dl 3, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti a padella.

Fare una salsetta unendo in una pentola su fuoco vivace i pomodori a cubetti, 1 spicchio di aglio tritato, 1 cucchiaio di olio di oliva, il sale.
Dopo una decina di minuti di cottura aggiungervi un cucchiaino raso di zucchero e allontanarla dal fuoco. Tagliare le melanzane a fette rotonde e spesse e friggerle in olio caldo su fuoco vivace, riempiendo la padella in un solo strato per volta. Dopo 4 minuti di cottura girarle perché diventino di colore bruno da ambo i lati. Sistemare le melanzane sopra un piatto piano e rotondo. Disporle a piramide nel modo seguente: fare un primo strato riempiendo il fondo del piatto. Su ogni fetta di melanzana distribuire un poco di salsa ristretta e un po' di parmigiano.
Fare il secondo strato più stretto del precedente e sistemarvi sopra il pomodoro e il parmigiano. Continuare col terzo e quarto strato sempre più stretti del precedente e bene conditi. Durante la preparazione della piramide scegliere le fette più grandi da mettere nel centro del disco e quelle piccoline adattarle al bordo. Sullo strato più alto appoggiare le foglie di basilico. Servire a temperatura ambiente dopo avere fatto riposare la portata per qualche ora, anche una intera giornata.

Melanzane al forno alla siciliana

Per 4 porzioni: 6 melanzane g 900, pomodori maturi g 350, 2 spicchi dì aglio, olio di oliva cl 5, sale. Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 180°.

Privare le melanzane del picciuolo. Dividerle in due nel senso della lunghezza e svuotarle lievemente della polpa interna per farne delle barchette. Salarle un poco.
Fare una salsetta ponendo in una pentola i pomodori maturi a pezzettini, 1 spicchio di aglio tritato, 2 cucchiai di olio di oliva e il sale. Dopo 5 minuti di cottura aggiungervi la polpa tolta alle melanzane e tagliata a cubetti. Fare cuocere il tutto per altri 10 minuti. Distribuire questo sugo nelle barchette con fettine di aglio poggiate sopra. Mettere le melanzane così preparate sulla leccarda del forno unta di 3 cucchiai di olio di oliva e cuocere in forno caldo. Servire a temperatura ambiente.

Peperoni del Piemonte

Per 4 porzioncine: 2 peperoni (ognuno di g 250), pomodori maturi g 200, 2 alici salate sott' olio g 25, olio di oliva cl 6, sale e pepe.
Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 170°.

Lavare i peperoni, privarli del picciuolo e dividerli in due nel senso della lunghezza. In una terrina mettere i pomodori a pezzettini e le alici pulite e tagliate a pezzetti, sale e pepe e 2 cucchiai di olio di oliva.
Distribuire questo composto nei mezzi peperoni. Sistemarli sulla leccarda del forno unta di olio di oliva; versare sui peperoni altre gocce di olio di oliva e infornare in forno caldo. Durante la cottura smuoverli di tanto in tanto affinché non brucino sul fondo. Servirli caldi o a temperatura ambiente.

Peperoni nel loro umore

Per 4 porzioni: 5 peperoni kg 1,250, 1 cipollina, pane raffermo g 60, 2 alici salate, pomodori pelati g 60, mandorle spellate g 30, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 180°.

Privare i peperoni del picciuolo senza guastarne la forma perché serve poi per chiuderli. Privarli dei semi. In una padella versare 6 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi il pane raffermo tagliato a cubetti. Metterlo quindi in una terrina.
Nella padella aggiungere la cipolla affettata e rosolarla lievemente. Mettervi uno dei 5 peperoni tagliato a pezzi, i pomodori pelati, le mandorle divise in due nel senso della lunghezza e il sale necessario. Cuocere per 5-6 minuti su fuoco vivace, scoperto. Allontanare dal fuoco e aggiungere al composto le alici pulite e a pezzettini. Trasferire questo composto nella terrina col pane a cubetti e amalgamare bene il tutto. Riempire i peperoni di questo intingolo e richiuderli col picciuolo tenuto da parte. Disporli sulla leccarda del forno unta di olio di oliva e infornarli in forno caldo. Girarli durante la cottura. Una volta cotti è facile spellare i peperoni quando sono ancora caldi. Servirli caldi o a temperatura ambiente.

Basilica di Fontanarosa (Av).

Peperoni di Fontanarosa come li faceva mia suocera

Sono peperoni piccoli, rotondi, pieni di semi oggi meno piccanti di una volta. Allora erano tanto forti che ne dovevi assaggiare un pezzettino per giudicarne il gusto. E se quel pezzettino apparteneva a un peperone forte, la bocca diveniva un antro di fuoco. Come descritto nella ricetta "Salsa maionese della nonna di Fontanarosa", la origine di questa cittadina è legata ai Longobardi quando, convertitisi al Cristianesimo, costruirono chiese in Irpinia. Oggi la fede per la Madonna continua ad essere la vera protagonista per la gente del luogo : la statua della Vergine, a bicolori, fatta di grezzo stucco e trovata nel XII secolo su un pozzo sorgivo, fu chiamata "Madonna della Misericordia" perché l'acqua del pozzo ha confortato, con miracoli di guarigioni, fedeli sempre più numerosi venuti in pellegrinaggio dai paesi vicini. E il pozzo sorgivo è ancora oggi sempre ricco di acqua nella sua grotta illuminata con vicino le grandi vasche in pietra dove i fedeli bagnavano i loro corpi malati. Nel 1596, a fianco del pozzo fu costruita una Basilica che man mano nel tempo è stata arricchita di statue, colonne dorate, un interessante Altare ligneo, dipinti del Giordano. E la statua della Madonna è stata incoronata 3 volte insieme al suo Bambino, (nel 1784, 1884 e 1913). Vedine la foto a p.1099.
I Cardinali Bisleti, Ascalesi, Castaldi furono ospitati , per varie cerimonie, nel Palazzo del Cav. Ciriaco Penta.
Ogni anno la icone della Vergine con tre corone sul suo capo e tre sul capo del Bambino, il 14 Agosto, dopo il trasporto del caratteristico Carro descritto a p.446 in "Stoccafisso per la festa del Carro", attraversa le vie della città in una solenne e tradizionale processione, simbolo di una fede salda a cui partecipa tutto il paese.

Per 6 porzioncine: peperoni di campagna piccoli, rotondi kg 1, patate kg 1, olio di oliva cl 12, sale. Tempo di cottura: 25 minuti a padella.

Lessare le patate con la buccia in acqua salata e sgocciolarle. Quando risultano fredde pelarle e tagliarle a grossi spicchi. Pulire i peperoni con un canovaccio, privarli del picciuolo e tagliarli in due nel senso della lunghezza senza privarli dei semi. In una larga padella versare mezzo bicchiere di olio di oliva e mettervi metà peperoni.
Friggerli su fuoco medio girandoli da tutti i lati. Dopo 14 minuti i peperoni risultano rosolati; aggiungere metà delle patate preparate. Rosolarle insieme ai peperoni a fuoco medio, scoperte, girandole durante i 10 minuti di cottura.
Farle dorare. Disporle, dopo aver fatto sgocciolare l'olio, insieme ai peperoni in un piatto da portata; salare lievemente i peperoni.
Versare nella padella l'altro mezzo bicchiere di olio di oliva e ripetere uguale operazione con i rimanenti peperoni e le restanti patate. Gustare caldo o tiepido questo rinforzo per cena rustica delle campagne della verde Irpinia.

Peperoni della salute

Per 4 porzioni: 4 peperoni kg 1, biete surgelate g 500, olive nere g 200, olio di oliva cl 5, sale. Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 200°.

Far scongelare del tutto le biete quindi comprimerle lievemente tra le mani perché perdano l'acqua di troppo. Metterle in una terrina e amalgamarvi 2 cucchiai di olio di oliva, il sale necessario e le olive snocciolate e tagliate in due. Privare i peperoni del picciuolo in modo da tagliar loro un «cappelletto» che poi va rimesso dopo averli riempiti. Riempirli delle biete condite.
Rimettere loro i «cappelletti» e disporre i peperoni sulla leccarda del forno unta di 3 cucchiai di olio di oliva. Infornare in forno caldo e girare i peperoni durante il tempo di cottura. Quando risultano bruniti, toglierli dal forno, spellarli e servirli.

Peperoni ripieni

Per 4 porzioni: 6 peperoni kg 1, riso superfino g 240; per la salsa : pomodori pelati g 350, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 200°.

Con gli ingredienti dati e con due peperoni piccoli cuocere il riso come indica la ricetta «Riso con peperoni» a p. 330. Cuocerlo per 10 minuti e renderlo asciutto.
Privare i 4 peperoni rimanenti del picciuolo che servirà a chiuderli dopo averli riempiti, come un «cappelletto». Riempire i peperoni del riso preparato, chiuderli rimettendo il «cappelletto» e disporli sulla leccarda del forno unta di olio di oliva. Mettere i peperoni in forno caldo e durante la cottura girarli su tutti i lati. Dopo cotti è

facile spellarli, quindi servirli.

Peperoni imbottiti della Capitanata

Per 4 porzioni: peperoni grandi kg 1, olive nere g 100, capperi salati g 50, 4 alici salate, pangrattato g 80, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura. 30 minuti nel forno a 180.

Privare i peperoni puliti del picciuolo tagliandolo come un «cappelletto» che poi servirà per richiuderli dopo imbottiti. Rosolare lievemente il pangrattato in 2 cucchiai di olio di oliva. In una terrina impastare il pangrattato, le olive snocciolate e tagliate a pezzetti, i capperi salati, lavati e tritati, le alici private della spina, lavate e tagliate a pezzettini e l'aglio tritato.
Versare nel composto 2 cucchiai di olio di oliva e amalgamare. Distribuire il tutto nei peperoni quindi chiuderli col loro stesso picciuolo.
Disporre i peperoni sulla leccarda del forno unta di olio di oliva e infornarli in forno caldo. Girarli durante la cottura. Dopo cotti risulta facile privarli della pelle tirandola dalla base nel senso della lunghezza. Servire caldo o a temperatura ambiente.

Peperoncini ripieni di riso

Per 4 porzioni: 8 peperoni rotondi g 650, riso superfino g 200, 1 dado da brodo, parmigiano grattugiato g 40, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura : 20 minuti a 200°.

I peperoni piccoli rotondi conferiscono un risultato superiore a quelli grandi quando vengono riempiti perchè il ripieno risulta di uguale proporzione del peperone. Porre un dado da brodo in una pentola; versarvi 3/4 di litro di acqua e al bollore lessarvi il riso al dente. Scolarlo, salarlo, amalgamarvi il parmigiano e conservare il brodo rimanente. Togliere ai peperoni il picciuolo in modo che poi si possa rimettere per chiuderli. Privarli dei semi e riempirli per metà di riso. Versarvi due cucchiai di brodo e chiudere i peperoni col loro picciuolo.
Ungere di 3 cucchiai di olio di oliva la leccarda, porvi i peperoni, salarli un poco e infornarli in forno già riscaldato.

Peperoncini ripieni di carne

Per 4 porzioni: 12 peperoni piccoli rotondi g 500, manzo macinato g 350, prosciutto crudo g 25, burro g 30, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180°.

È facile trovare in commercio i peperoni di campagna rotondi, verdi, non grandi. Privarli del picciuolo in modo che si possa rimettere per chiuderli e togliere loro i

semi. Sciacquarli. Rosolare nel burro la carne macinata per 6-7 minuti a fuoco medio; farla cuocere ma non seccare. Salarla e allontanarla dal fornello prima di unirvi il prosciutto crudo a pezzettini sottili. Riempire di questo composto i peperoni considerando che la quantità del ripieno non deve essere abbondante per fare prevalere il gusto del peperone che ha la sua importanza.
Chiuderli col loro picciuolo, porli sulla leccarda unta di olio di oliva e farli cuocere in forno. Servirli caldi.

Foro romano.

Carciofi di Roma alla giudia

Croccanti e saporiti, dopo cotti assumono una bella forma a fiore. E' il modo più caratteristico di cucinare i teneri e famosi carciofi di Roma, città in cui Imperatori regnarono tra veleni e tradimenti, tra orge e lascivie nei loro Palazzi imperiali e nelle ville costruitesi lungo la Costa partenopea.
Col I Triunvirato del 60 a. C., tre potenti Cesare, Pompeo e Grasso pretendevano Roma con smodata ambizione. Morto Grasso e ucciso a tradimento Pompeo, nel 44 a. C. 60 congiurati con 23 pugnalate assassinarono il tiranno Cesare. Il primo a colpire fu Marco Bruto, suo figlio adottivo.
Il II Triunvirato con Ottaviano, Augusto e Lepido, vide il trionfo di Ottaviano il 29 a. C . Lo chiamarono Augusto (degno di venerazione) perchè i primi anni governò con sentimenti generosi, rafforzò i poteri dell'Impero, fece fiorire lettere ed arti (il suo ministro Mecenate protesse letterati, poeti come Virgilio, Orazio, Tito Livio e il suo nome servì poi a indicare la persona che aiuta gli artisti). Viveva in ville lussuose come quella di Lucullo a Napoli, fu attratto dalle delizie di Capri e lì dette inizio alle più brutali dissolutezze di sfrenata tirannide. Morì a Nola con fama che moglie e

figlio gli avessero affrettata la morte.
E Tiberio (14-37), anche egli dopo avere rafforzato l'Impero e aumentato il tesoro dello Stato, si mostrò continuatore della tirannide dei precedenti Imperatori.
Dopo la Crocifissione di Cristo, sospettoso che molti gli fossero nemici, si ritirò a Capri dove dalla rupe vicino la sua villa, faceva precipitare le sue vittime e stuoli di schiavi per divertimento. Caligola (37-41) volle essere un nume e si attribuiva i nomi di Giove o Marte; fece dio un suo cavallo, lo teneva a tavola con lui....Fu ucciso da un servo, come anche Claudio (41-54), fu avvelenato dalla moglie Agrippina smaniosa di mettere sul trono il figlio Nerone. Questi, schiavo delle nefande blandezze di Poppea alla quale Agrippina si opponeva, per 3 volte calcolò con ferocia la morte della madre. Ordinò di fare affondare il letto della donna sulla nave, un giorno che ella si recava nel Golfo di Napoli. Ma Agrippina fu soccorsa dall'equipaggio e quindi Aniceto comandato da Nerone, fece affondare tutta la nave. Anche questa volta la donna fu salvata da un battello ma venne infine trucidata da un centurione nel suo letto di Baia, per ordine di Nerone.
Dopo l'incendio che Nerone provocò su Roma, incolpò i Cristiani e dette il via a 10 persecuzioni, come accennato in "Straccetti di Roma" alla pagina 548.
Tutti lo rispettavano e tutti furono sue vittime. Poeti, filosofi, Seneca e sua moglie si dovettero svenare, illustri cittadini assistettero a orrendi delitti fino a che i soldati proclamarono Galba Imperatore e Nerone, udendo i cavalli che si avvicinavano alla villa di Faonte dove si era rifugiato, si fece pugnalare da un servo.
Però le città del Reame continuarono per anni ad assistere a feste nefande, a orge. La gioventù cresciuta in quei tempi trascurava lo studio, la vita retta...

Per 4 porzioni: 4 carciofi grandi, 1 limone, olio di oliva dl 2, sale e pepe.
Tempo di cottura:10 minuti.

Pulire i carciofi e lasciarvi unito il gambo per una lunghezza di 4 centimetri. Scartarne soltanto le foglie esterne più dure. Privarli della peluria interna e sciacquarli con acqua e limone (v. «Carciofo, come prepararlo» a p. 820). Tenerli a sgocciolare e asciugarli con una tela anche nel loro interno. Come per molte fritture anche per questi carciofi è opportuno usare un pentolino di ferro stretto e alto in modo che l'olio copra l'ingrediente da friggere.
Friggere quindi un carciofo per volta (se il pentolino è stretto) ponendolo coricato in olio di oliva molto caldo. Abbassare la fiamma e girare il carciofo ogni 2-3 minuti perché cuocia dai 4 lati. Porli man mano su carta assorbente, salarli, spolverizzarvi sale e pepe e servirli caldi e croccanti.

Carciofi saltati con patate

Per 4 porzioni: 8 carciofi, 8 patate medie, 1 limone, olio di oliva dl 1 ½ , sale.
Tempo di cottura: 35 minuti.

Pulire i carciofi e tagliarli a spicchi lasciando una parte di gambo vicino a ciascuno spicchio (v. «Carciofo, come prepararlo» a p. 820).
Cucinarli in una larga padella coperti, con 4 cucchiai di olio di oliva e il sale. Devono risultare imbionditi ma non troppo rosolati, per cui, se è necessario, aggiungere un paio di cucchiai di acqua calda. Lessare le patate con la buccia in acqua salata. Fredde tagliarle a spicchi sottili e rosolarle in 6-7 cucchiai di olio di oliva su fuoco vivace. Scartare l'olio, unirvi i carciofi e amalgamare un paio di minuti su fuoco moderato.

Carciofi per entremets

Per 4 porzioncine: 8 bei carciofi grandi, 1 cipolla, vino bianco cl 3, capperi salati g 30, 1 limone, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 25 minuti.

Pulire i carciofi a cuore lasciando molta polpa al fondo del cuore, (v. «Carciofo come prepararlo» a p. 820). Dopo averli trattati col limone mettere nel loro cuore i capperi lavati e tagliati in due. In una pentola che li contenga diritti e ben vicini l'uno accanto all'altro, disporre un letto di cipolla tritata con sopra i carciofi diritti col cuore a contatto della pentola. Tra un carciofo e l'altro sistemare i gambi anch'essi diritti.
Salare, versare 3 cucchiai di un vino bianco amabile e 3 di olio di oliva.
Coprire e cuocere a fuoco moderato. La cipolla evita di far asciugare troppo il fondo cottura. Pertanto non farla brunire. Se i carciofi richiedono più tempo di cottura, aggiungere due cucchiai di acqua calda. Servire asciutto.

Carciofi in salsa gialla

Entremets raffinato, caratteristico dell'Ottocento e facile da fare anche nel Duemila.

Per 4 porzioni: 6 carciofi, 2-3 rametti di prezzemolo tritato, 1 limone, sale. Per la salsa: 2 tuorli, farina g 10, brodo di carne dl 2, 1 limone, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti complessivamente.

Fare la salsa come indica la ricetta «Salsa gialla per carciofi» a p. 80.
Preparare i carciofi con le attenzioni dovute perché non diventino verdi (v. «Carciofo, come prepararlo» a p. 820). Tagliarli a spicchi e metterli in acqua salata; farli cuocere per 10 minuti circa. Sgocciolarli e rotolarli uno per volta nella salsa.
Sistemarli in un piatto da portata e spolverizzarli di prezzemolo tritato. Servirli caldi.

Carciofi del Duca

Per 4 porzioni: 8 carciofi, 1 carota, 1 cipolla, 1 limone, vino bianco cl 6, olio di oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 18 minuti.

Pulire i carciofi a cuore lasciandovi vicino la parte tenera del gambo (v. «Carciofo, come prepararlo» a p. 820). Dopo averli strofinati col limone, tagliarli a fette nel senso della lunghezza lasciando unita a ogni fetta una porzione del gambo.
In una larga padella versare 4 cucchiai di olio di oliva. Disporvi sopra uno strato di carote e di cipolle a mezze fettine. Sistemarvi sopra i carciofi ponendo il gambo verso il centro della pentola. Salare, e coprire molto bene perché il vapore acqueo della cottura lenta e coperta non faccia asciugare troppo i carciofi. Anche la cipolla mantiene l'umidità. Quando i carciofi risultano cotti, versare 5-6 cucchiai di vino bianco, coprire e attendere che evapori del tutto. Servire i carciofi con la cipolla e la carota lasciando in padella il grasso del fondo di cottura.

Carciofi surgelati

Per 4 porzioni: cuori di carciofo surgelati g 500, patate kg 1, 1 spicchio di aglio, olio di oliva di 1, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti per i carciofi.

Tagliare i cuori di carciofo in due nel senso della lunghezza quando sono ancora lievemente surgelati. Disporli in una padella in un solo strato con un bicchiere di acqua, 4 cucchiai di olio di oliva e l'aglio tritato. Coprire e cuocere su fuoco moderato fino a quando l'acqua si asciuga del tutto.
Quindi farli rosolare lievemente salando. In una larga padella a parte rosolare le patate tagliate a mezze fette non sottili in 6 cucchiai di olio di oliva, coperte, su fuoco vivace. Dopo 5-6 minuti scoprire e rigirare di continuo con due palette, sempre su fuoco vivace. Sgocciolarle dell'olio e aggiungerle ai carciofi, salarle e insaporire le due verdure per un paio di minuti sul fuoco, quindi servire.

Carciofi insaporiti

Per 4 porzioni: 8 carciofi, pomodori pelati g 70, vino bianco cl 4, ¼ di dado di carne, 1 spicchio di aglio, burro g 25, olio d oliva cl 1, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

Pulire a cuore i carciofi (v. «Carciofo, come prepararlo» a p. 820).
Disporli vicini tra loro in una pentola, diritti, col fondo a contatto della pentola. Coprirli per metà di acqua lievemente salata e scottarli facendoli cuocere soltanto 10 minuti. Scartare l'acqua, versare il quarto di dado sciolto in 5 cucchiai di acqua; aggiungervi 4 cucchiai di vino, il burro e fare cuocere gli altri 5 minuti necessari.
A parte cucinare una salsetta per 6-7 minuti con i pelati, l'aglio tritato, 1 cucchiaio di olio di oliva, il sale. Trasferire i carciofi ancora caldi in un piatto da portata.
Nel fondo di cottura dei carciofi versare la salsetta e far bollire 3 minuti per ottenere un amalgama denso come una crema morbida. Versarla sui carciofi e servire.

Funghi a cappella

Così venivano chiamati quei funghi di bosco, larghi, dalla polpa carnosa e consistente, oggi sostituiti dai funghi pleurotus coltivati.

Per 4 porzioni: funghi pleurotus puliti g 400, pangrattato g 30, 2 spicchi di aglio, origano q. b., olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura. 18 minuti nel forno a 200°.

Staccare tra loro i funghi che si presentano attaccati in gruppetti e privarli del torso duro. Metterli in una terrina con 4 cucchiai di olio di oliva, abbondante origano, l'aglio a fettine sottili e il sale necessario. Una perfetta riuscita si ottiene nell'amalgamare condimento e odori a una verdura in terrina, prima di sistemarla nella teglia. Mescolare quindi bene i funghi cercando di non sciuparli. Ungere di olio di oliva una larga teglia da forno e sistemarvi i funghi in un solo strato, in una bella forma eventualmente a scalino. Versarvi il condimento e gli odori rimasti nella terrina e cospargere il tutto di pangrattato. Altro segreto di una buona riuscita per i funghi coltivati è quello di coprire la teglia per i primi 10 minuti di cottura (la stessa leccarda del forno capovolta può sostituire un largo coperchio). Scuotere di tanto in tanto il tegame perché i funghi non si attacchino al fondo e contare il tempo da quando s'intravedono bollicine di cottura sul fondo della teglia.

Funghi in umido

Per 4 porzioncine: funghi pleurotus puliti 450, pomodori cubettati g 140, vino rosato cl 2, pangrattato g 30, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 150°.

Dividere tra loro i funghi che si presentano a gruppetti e privarli del torso duro. Sbollentarli per 2 minuti in acqua salata che bolle.
Fare una salsetta cuocendo per 5-6 minuti i pomodori in 2 cucchiai di olio di oliva con l'aglio tritato e il sale. A fine cottura versare 2 cucchiai di vino rosato e far dare un solo bollore. Premere tra le mani i funghi perché perdano l'acqua di troppo e disporli in una teglia unta di olio di oliva e cosparsa di pangrattato. Sistemare i funghi non ammassandoli l'un l'altro e cospargerli della salsetta preparata.
Coprire con pangrattato e infornare in forno già caldo.
Quando inizia la cottura abbassare il calore del forno a 150° e fare cuocere, scuotendo di tanto in tanto la teglia perché i funghi non si attacchino al fondo.

Sformato di fagiolini del Baroncino

“E' un dolce servito per primo piatto !” disse Guido . Aveva da dopo compiuto 11 anni quando mangiò questo sformato che gli preparai per primo piatto.

Noi che abbiamo qualche anno in più possiamo servirlo come entremets raffinato in un pranzo elegante.

Per 4 porzioni: fagiolini puliti g 250, pasta sfoglia surgelata g 250, burro g 20, olio di oliva cl 2, sale. Per la besciamella: latte dl 2, farina g 10, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 200°.

Preparare una lenta «Salsa besciamella». La persona non pratica ne veda le indicazioni a p. 87. Lessare i fagiolini per 10 minuti in acqua salata che bolle, senza tagliarli. Lasciarli lunghi; sgocciolarli e rosolarli in 2 cucchiai di olio d'oliva.
Quando risultano freddi amalgamarvi la besciamella raffreddata.
Ungere di burro una teglia del diametro di 22 centimetri dal bordo basso e porvi uno strato di sfoglia come indicato nella ricetta «Pasta sfoglia surgelata a liste » a p. 128. Usare per il ripieno i fagiolini abbondantemente conditi di besciamella e coprire lo sformato con le liste di pasta consigliate nella ricetta indicata.
Infornare in forno caldo e contare il tempo di cottura da quando la sfoglia mostra al bordo bollicine di cottura. (V. «Torta rustica o dolce da cuocere in forno» a p. 52).
Servire caldo come conviene per le torte preparate con la sfoglia surgelata.

Sformato di fagiolini con salsicce

Per 4 porzioni: fagiolini puliti g 220, pasta sfoglia surgelata g 250, 4 salsicce g 200, burro g 20, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura. 30 minuti nel forno a 200°.

Cuocere le salsicce scoperte per 25 minuti con un cucchiaio di olio di oliva, su fuoco molto moderato girandole di tanto in tanto. Sollevarle dal condimento che viene scartato e tagliarle a pezzettini. Lessare i fagiolini interi per 10 minuti in acqua salata, scolarli e imbiondirli per due minuti in due cucchiai di olio di oliva, su fuoco moderato. Lunghi e saporiti, amalgamarli alle salsicce. Ungere di burro una teglia dal bordo basso del diametro di 22 centimetri. Fare scongelare la pasta sfoglia e disporne uno strato nella teglia preparata come indica la ricetta «Pasta sfoglia surgelata a liste» (v. a p. 128). Distribuirvi sopra i fagiolini con le salsicce e fare la copertura come indica la ricetta segnalata. Infornare in forno caldo; eventualmente vederne le indicazioni in «Torta rustica o dolce da cuocere in forno» a p. 52.

Sformato di peperoni e carne

Per 4 porzioni: peperoni puliti g 250, carne di vitella macinata g 150, pasta sfoglia surgelata g 250, fagiolini puliti g 150, burro g 20, olio i oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 200°.

Rosolare la carne macinata in 2 cucchiai di olio di oliva per 3-4 minuti. Salarla e

disporla in un piatto. Aggiungere dell'olio di oliva nella padella e cuocervi i peperoni tagliati a pezzettini per una decina di minuti. Salarli e unirli alla carne dopo averli sgocciolati del condimento. Lessare per 10 minuti i fagiolini in acqua salata quindi tagliarli in due e imbiondirli in padella. Aggiungerli alla carne con i peperoni.
Distendere uno strato di pasta come è indicato nella ricetta «Pasta sfoglia surgelata a liste» a p. 128 in una teglia unta di burro, del diametro di 22 centimetri. Mettervi il ripieno preparato e fare la copertura come indica la ricetta segnalata. Infornare in forno caldo e servire caldo come conviene alle torte preparate con la sfoglia surgelata.

Sformato di verdure

Per 4 porzioni: cavolfiore pulito g 180, peperoni puliti g 250, fagiolini puliti g 200, pasta sfoglia surgelata g 250, burro g 20, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 200°.

Lessare il cavolfiore intero in acqua salata quindi dividerlo in cimette.
Lessare i fagiolini e poi dividerli in due. In una padella cuocere per una decina di minuti i peperoni tagliati a pezzetti rettangolari in 3 cucchiai di olio di oliva. Salarli e trasferirli in un piatto. Aggiungere un paio di cucchiai di olio di oliva nella padella e imbiondirvi il cavolfiore e i fagiolini.
Distendere la sfoglia surgelata in una teglia di 22 centimetri di diametro unta di burro, come indica la ricetta «Pasta sfoglia surgelata a liste» a p. 128. Disporvi sopra le tre verdure amalgamate tra loro e fare una copertura a liste come indica la ricetta segnalata. Infornare lo sformato in forno già caldo calcolando il tempo da quando si intravedono bollicine di cottura al bordo della teglia. Sformare e servire caldo.

Tortino di cavolfiore

È un tortino fine e delicato, gratinato in forno.

Per 4 porzioni: cavolfiore pulito g 380, scamorza g 60, prosciutto cotto a cubetti g 60, pane grattugiato g 20, burro g 20, olio di oliva cl 2, sale. Per la besciamella: latte dl 2 e 80, farina g 10, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 180°.

Fare una lenta besciamella (eventualmente vederne la lavorazione a p. 87). Lessare il cavolfiore intero in acqua salata; dividerlo in cimette e condirlo con 2 cucchiai di olio di oliva e con la besciamella raffreddata.
Ungere una teglia di burro e mettervi due sottili strati del cavolfiore così condito.
Tra un germoglio e l'altro di cavolfiore sistemare pezzetti di scamorza e di prosciutto.
Cospargere sul tutto il pangrattato e mettere in forno caldo.
Quando si intravedono bollicine di cottura, contare il tempo.

Tortino di cavolfiore al verde

Per 4 porzioni: cavolfiore pulito g 280, spinaci puliti g 300, scamorza g 70, pangrattato g 20, burro g 20, olio di oliva cl 3, sale. Per la besciamella: latte dl 3 e ½ , farina g 15, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 180°.

Fare la «Salsa besciamella» (v. a p. 87). Lessare intero il cavolfiore in acqua salata quindi dividerlo in cimette. Lessare a parte gli spinaci tagliati grossolanamente. Condire separatamente le due verdure con un cucchiaio e mezzo di olio di oliva, quindi amalgamarvi la besciamella raffreddata.
In una piccola teglia unta di burro disporre le cimette del cavolfiore; coprirle con pezzetti sottili di scamorza e mettere sopra gli spinaci.
Cospargere di pangrattato e mettere in forno caldo. Contare il tempo da quando nella teglia compaiono segni di cottura. Servire caldo.

Tortino di cavolfiore alla milanese

Per 4 porzioni: cavolfiore pulito g 530, parmigiano grattugiato g 40, burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180°.

Lessare il cavolfiore intero in acqua salata (v. «Cavolo, come prepararlo» a p. 806). Dividerlo in cimette e metterlo in una terrina.
Fondere 40 g di burro su fuoco moderato ma non farlo brunire; versarlo sul cavolfiore. Cospargere il parmigiano e amalgamare.
Ungere di burro una teglia da tavola, mettervi la verdura e passare la teglia in forno caldo. Quando si intravedono bollicine di cottura al bordo tenere in forno il cavolfiore per 15 minuti alla temperatura di 180° quindi servire.

Tortino di agretti

Gradevolissimo entremets per il raffinato gusto dell' agretto.

Per 6 porzioni: agretti puliti g 700, ricotta g 300, 2 uova, pecorino grattugiato g 20, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180°.

Pulire gli agretti (v. «Agretto, come prepararlo» a p. 814).
Lessarli interi in acqua salata che bolle per 3 minuti.
In una terrina sbattere le uova con poco sale. Amalgamarvi la ricotta e poi gli agretti freddi; interi vengono a legarsi bene tra loro in un risultato compatto.
Ungere di burro una teglia del diametro di 24 centimetri. Disporvi la verdura bene distesa. Infornare in forno caldo e quando inizia a friggere il composto al bordo della

teglia, abbassare la temperatura a 180° e tenere gli agretti in forno per 15 minuti. L'interno deve rimanere umido. Quando la teglia viene allontanata dal fuoco, spolverizzarvi il pecorino che insaporisce la verdura genuina, non rosolata e servire.

Tortino di zucchine

Per 4 porzioni: zucchine g 500, 2 cipolle novelle, 3 uova, brodo di carne dl 2, pangrattato g 30, burro g 30, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 220°.

In una terrina sbattere le uova, unire le cipolle a fettine e le zucchine tagliate a fettine sottili nel senso della lunghezza, di 4 centimetri circa. Aggiungere il sale necessario. Ungere di burro una teglia da forno e disporvi le verdure con le uova.
Versarvi un bicchiere di brodo, piccolissimi pezzetti di burro e cospargervi del pangrattato. Infornare in forno caldo; contare il tempo da quando s'intravedono bollicine di cottura e servire asciutto.

Tortino di biete

Indicato per un contorno di carni arrosto.

Per 4 porzioncine: biete pulite g 500, provolone piccante g 30, ½ cipolla, pangrattato g 30, olio di oliva cl 3, sale. Per la besciamella: latte L. ¼ , farina g g 15, burro g 15, sale. Tempo di cottura: 10 minuti nel forno a 180°.

Tagliare le biete in tre parti e lessarle. In una padella con 3 cucchiai di olio di oliva e 3 di acqua cuocere la cipolla affettata. Quando l'acqua si asciuga farla rosolare. Aggiungere la verdura e farla insaporire. Quando la verdura si raffredda unirvi la besciamella preparata con gli ingredienti dati (la persona non pratica può vederne le indicazioni a p. 87). In una piccola teglia da forno unta di olio di oliva e cosparsa di pangrattato, sistemare la verdura. Mescolarvi il provolone a pezzetti molto sottili e cospargere di pangrattato. Infornare in forno già caldo e contare il tempo da quando al bordo della teglia si intravedono bollicine di cottura.
Servire nella stessa teglia oppure farne 4 porzioni da sistemare come contorno vicino alla carne. In questo caso mettere nella teglia unta la verdura formata come delle cotolette avendo avuto l'accortezza di coprirle di pangrattato sotto e sopra.

Tortino di spinaci

Delicato e fine entremets che può essere servito prima di un pesce.

Per 4 porzioni: spinaci puliti g 400, scamorza g 100, pangrattato g 20, burro g 15, olio di oliva cl 3, sale. Per la besciamella: latte dl 3, farina g 10, burro g 20, sale.

Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 180°.

Fare una veloce «Salsa besciamella» (v. a p. 87). Lessare in acqua salata gli spinaci tagliati grossolanamente. Condirli con 3 cucchiai di olio di oliva. Quando la besciamella risulta fredda amalgamarla agli spinaci.
Ungere di burro una teglia da tavola di 20 centimetri di diametro e disporvi la verdura condita di besciamella. Mescolarvi mezze fettine sottili di scamorza e spolverizzarvi il pangrattato. Mettere in forno caldo e contare il tempo di cottura quando si notano bollicine di frittura al bordo della teglia. Servire caldo.

Tortino di carciofi

Per 4 porzioni: 4 carciofi, 4 uova, farina g 100, 1 limone, parmigiano grattugiato g 20, burro g 20, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti nel forno a 180°.

Tagliare a fette i carciofi nel senso della lunghezza dopo averli puliti e trattati col limone (v. «Carciofo, come prepararlo» a p. 820). Infarinarli e friggerli in olio di oliva. Ungere di burro una piccola teglia; disporvi i carciofi, il parmigiano e versarvi le uova sbattute col sale. Infornare in forno già caldo e fare insaporire.

Tortino di finocchi e cavolfiore

Per 6 porzioni: finocchi puliti g 250, cavolfiore pulito g 500, provolone piccante g 40, pangrattato g 20, olio di oliva e burro g 40, sale. Per la besciamella: latte dl 2, farina g 10, burro g 15, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180°.

Lessare le verdure, ognuna nella propria acqua salata; il cavolfiore intero e i finocchi a foglie. Dividere il cavolfiore nelle sue cimette e tagliare a mezze liste i finocchi. Condire ciascuna verdura con un cucchiaio di olio di oliva quindi amalgamarle tra loro. Fare una «Salsa besciamella» (v. a p. 87). Quando risulta fredda unirla alle verdure. Ungere di burro una teglia da tavola di 22 centimetri di diametro. Disporvi il composto di verdure intramezzandolo con pezzetti sottili di provolone piccante. Coprire con pangrattato e infornare in forno caldo.
Quando si intravedono bollicine di cottura al bordo della teglia fare cuocere a 180° per il tempo indicato. Servire caldo.

Tortino di patate e peperoni

Per 4 porzioni: patate, kg 1.200, peperoni grandi g 600, pomodori pelati g 60, 1 spicchio di aglio, origano q. b., olio di oliva cl 8, sale.
Tempo di cottura: 45 minuti nel forno a 200°.

In una terrina versare 6 cucchiai di olio di oliva e aggiungervi del sale fino. Unire le patate e i peperoni tagliati a mezze liste e rigirarveli.
In una teglia da forno unta di olio di oliva disporre le verdure in un solo strato.
Il segreto del buon sapore sta nel farle cuocere in una teglia molto larga così le patate a fine cottura risultano come rosolate. Cuocere coperto (eventualmente coprire la teglia con la leccarda del forno). All'inizio girare le patate e i peperoni perché non si attacchino al fondo. A parte cuocere per 3-4 minuti i pomodori con lo spicchio di aglio tritato, un cucchiaio di olio di oliva e il sale.
Quando le patate risultano cotte, aggiungere la salsetta a piccoli fiocchetti sparsi e cospargervi un po' di origano; fare cuocere scoperto per qualche minuto ancora.

Tortino di asparagi e piselli

Per 4 pozioni: punte di asparagi freschi o surgelati g 300, piselli in scatola sgocciolati al naturale g 180, ½ cipolla, burro g 40, sale. Per la besciamella: latte dl 1, farina g 5, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 1 ora per i piselli, 10 minuti nel forno a 180°.

Fare una lenta besciamella (v. a p. 87). Cucinare i pisellini in un bicchiere di acqua, 1/2 cipolla affettata e 30 grammi di burro. Quando risultano asciutti salarli. Lessare al dente per 8 minuti le punte di asparagi; se sono surgelate farle scongelare del tutto prima di cucinarle. Tagliarle a pezzi uguali con un paio di forbici, per evitare che il coltello le sfilacci. Amalgamare la besciamella raffreddata alle due verdure anch'esse fredde e disporle in una piccola teglia da forno unta di burro.
Cuocere in forno moderato e servire caldo.

Tortino di indivia con carne

Per 4 porzioni: indivia lunga pulita g 800, manzo macinato g 240, prosciutto crudo g 50, brodo delicato dl 2, pecorino grattugiato g 10, pangrattato g 30, uva passa g 20, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti nel forno a 180°.

Lessare la verdura tagliata in due per due minuti quindi tagliuzzarla e amalgamarvi l'uva passa. Unire alla carne macinata il prosciutto a pezzettini e poco sale.
Ungere di olio di oliva una piccola teglia, disporvi metà della verdura. Sopra mettervi la carne bene distribuita e coprirla con poco pecorino e con la rimanente verdura.
Cospargere di abbondante pangrattato e bagnare con un bicchiere di brodo delicato (di pollo o di manzo).
Cuocere in forno fino a quando il tortino si asciuga e diventa compatto. Servirlo caldo e tagliarne le porzioni con un coltello.

Tortino di zucca, patate e finocchi

Per 4 porzioni: zucca pulita g 80, patate g 400, finocchi puliti g 80, porro g 50, pangrattato g 30, olio di oliva cl 3, sale. Per la besciamella: latte dl 3, farina g 10, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180°.

Tagliare a fettine sottili la zucca e lessarla in acqua salata per 20 minuti.
Dopo 10 minuti di cottura aggiungervi il finocchio a mezze liste, le patate sbucciate e tagliate a mezze fettine non sottili e il porro a pezzettini. Cuocere per altri 10 minuti. Se in cottura l'acqua si asciuga tutta, il risultato è perfetto per un gusto più saporito. Quindi aggiungere 3 cucchiai di olio di oliva e rigirare il tutto su fuoco vivace senza liquidi, per 2-3 minuti, non oltre.
Fare una lenta «Salsa besciamella» (v. a p. 87). Quando è fredda, unirla alle verdure raffreddate. In una teglia del diametro di 22 centimetri unta di olio di oliva e spolverizzata di pangrattato, mettere le verdure amalgamate alla besciamella. Infornare in forno caldo e quando si vedono bollicine al bordo della teglia, portare la temperatura del forno a 180° e contare il tempo richiesto.

Tortino di macedonia di verdure

Quali sono le verdure che oggi offre il frigorifero di casa? Uniamo ad esse due patate, una cipolla, insaporiamole con una salsetta indicata e creiamone un tortino.

Per 8 porzioni: peperoni puliti g 300, funghi champignon puliti g 450, finocchi puliti g 300, patate g 400, 1 cipolla, pangrattato g 40, olio di oliva dl 1, burro g 20, sale. Per la besciamella: latte L. ¼ , farina g 10, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 180°.

In una padella rosolare le patate tagliate a mezze fette, in 4 cucchiai di olio di oliva per 7-8 minuti; sgocciolarle e tenerle da parte.
In una padella piuttosto larga cucinare i peperoni tagliati a mezze liste in 5 cucchiai di olio di oliva. Rigirarli durante la cottura quindi disporli in un piatto e salarli. Nello stesso olio rimasto in padella aggiungere la cipolla a fette e i funghi a spicchi e rosolarli fino a quando il fondo di cottura si asciuga e i funghi si insaporiscono. Sgocciolarli e salarli. Preparare una veloce “Salsa besciamella” (v. p. 87).
Lessare in acqua salata i finocchi resi a foglie quindi tagliarli a liste e condirli con un poco di burro e della besciamella fredda. Ungere di olio di oliva e cospargere di pangrattato una teglia da tavola del diametro di 24 centimetri. Disporvi le patate con sopra i peperoni. Coprire con i funghetti e la cipolla alternati a fiocchetti di besciamella raffreddata. Mettere infine i finocchi, cospargere altra besciamella a fiocchetti e spolverizzare il pangrattato.

Infornare in forno caldo e ricordarsi di contare il tempo da quando al bordo della teglia compaiono evidenti bollicine di cottura. Servire caldo.

Mussacà di Corfù

Evidentemente anche in Grecia , come a Napoli, si e' sentito il desiderio di creare un piatto con le melanzane. Il Napoletano, con le sue radici greche, si è preparata la "Parmiggiàna". E così il Greco, ricordando di avere uguali radici del napoletano , si e' preparato il "Mussacà" conferendo uguali radici anche alle due pietanze perchè ambedue hanno come base le melanzane condite col Ragù.

Per 6 porzioni: melanzane pulite g 600, olio di oliva L. ¼, burro g 20. Per la besciamella: latte cl 18, farina g 10, burro g 10, sale. Per la salsa: pomodori pelati g 200, polpa di manzo macinata g l20, brodo di manzo cl 5, ½ cipolla, 1 spicchio di aglio, 1 carota, vino rosso cl 2, olio di oliva e burro g 40, sale e pepe.
Tempo di cottura: 20 minuti per la salsa; 20 minuti nel forno a 180°.

Preparare una salsa rosolando la carne macinata in 20 grammi di burro.
In un tegame mettere la carota e la cipolla tritate, 2 cucchiai di olio di oliva e rosolarle un paio di minuti. Aggiungervi la carne col suo condimento quindi versarvi in due riprese i due cucchiai di vino. In un pentolino a parte fare restringere i pomodori pelati passati e aggiungerli alla carne.
Prima che la salsa si attacchi al fondo del tegame, versarvi 5 cucchiai di brodo; aggiungervi l'aglio tritato, coprire e finire di cuocere. Alla fine con un cucchiaio privarla del grasso liquido che potrebbe affiorare in superficie.
Preparare una besciamella con gli ingredienti indicati. Tenerla in frigorifero a rassodare. Privare le melanzane della pelle nera su due lati opposti quindi tagliarle a fette non troppo sottili nel senso della lunghezza in modo da lasciare agli altri due lati quel poco di pelle nera che le mantiene diritte e dà loro sapore.
(Oggi le melanzane sono dolci e non richiedono di essere tenute sotto sale.) Friggere le melanzane in olio di oliva caldo, per 8 minuti, riempiendo la padella in un solo strato per volta. Girarle durante la cottura e farle dorare sui due lati. Passarle man mano su carta da cucina assorbente. In una teglia da tavola del diametro di 26 centimetri unta di poco burro sistemare tutte le melanzane.
Coprirle della salsa di pomodoro con carne privata del grasso e cospargere sul tutto uno strato sottile di besciamella. Mettere in forno caldo e contare il tempo da quando al bordo della teglia sono evidenti bollicine di cottura. Servire tiepido.

Parmigiana di Parma

Gradevole e genuina, diversa dalla originale napoletana.

Per 4 porzioni: melanzane spellate g 500, pomodori pelati g 300, prosciutto crudo g

80, 2 cipolline, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 170°.

Tagliare le melanzane private della pelle, a fette non sottili, nel senso della lunghezza. Lessarle in acqua salata in ebollizione per 2 minuti quindi farle sgocciolare.
In una padella cuocere le cipolle affettate in 3 cucchiai di olio di oliva e due di acqua. Quando l'acqua si asciuga del tutto, rosolarvi lievemente la cipolla quindi rigirarvi il prosciutto crudo tagliato a spessi cubetti.
A parte cuocere per 5-6 minuti i pomodori pelati con un cucchiaio di olio di oliva, l'aglio tritato e il sale e unirli alla cipolla. In una teglia rettangolare unta di burro disporre le melanzane in tre strati e coprire ogni strato della salsa preparata.
Infornare in forno caldo e servire caldo o a temperatura ambiente.

Parmiggiàna napoletana in cotto

La «Parmiggiàna» è una pietanza creata a Napoli, composta di melanzane (talvolta zucchine) a fette fritte e condite di salsa di pomodoro e parmigiano, con ripieno di mozzarella, e gratinate al forno. Piccole sfumature rendono questa Parmiggiàna diversa dalla antica fatta col caratteristico ragù napoletano. Il classico ragù e stato sostituito da una salsa al pomodoro più leggera e più indicata per i tempi moderni. Ma pur sempre è rispettata nel gusto e nella lavorazione.

Per 6 porzioni: melanzane kg 1.200, pomodori pelati g 800, scamorza g 220, parmigiano grattugiato g 25, mezzo dado di brodo di carne, 1 spicchio di aglio, burro g 30, olio di oliva dl 3, sale.
Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 180°.

Privare le melanzane della pelle nera a due lati opposti. Lasciare agli altri due lati quel poco di pelle nera che mantiene diritte le fette e dà loro sapore.
Tagliarle a fette nel senso della lunghezza e friggerle in olio caldo dai due lati facendole brunire. Farle asciugare su carta da cucina assorbente.
Fare una salsa con i pomodori pelati, l'aglio tritato, 2 cucchiai di olio di oliva e il sale necessario. Cuocere per 30 minuti a fuoco moderato, quindi aggiungere mezzo dado.
Procurarsi 6 cocci da porzione singola. Dividere le melanzane e la salsa in 6 parti. Ungere i cocci di burro e sistemare in ciascun coccio le melanzane in 4 strati. Coprire ogni strato con la salsa, il parmigiano e la scamorza a mezze fette sottili. L'ultimo strato coprirlo soltanto di salsa e di parmigiano.
Quando il forno raggiunge la temperatura di 250° infornare i cocci.
Tenerli 20-25 minuti da quando la salsa mostra segni di frittura, alla temperatura indicata (v. «Torta rustica o dolce da cuocere in forno» a p. 52).
Servire la parmigiana fumante condita della sasletta che non deve risultare troppo asciutta.

Parmigiana pugliese

Per 4 porzioni: 3 melanzane g 470, 2 uova, pomodori pelati g 470, scamorza g 80, pecorino grattugiato g 25, 1 cipolla, burro g 20, olio di oliva L. ¼ , sale.
Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 180°.

In un tegame cuocere la cipolla in 2-3 cucchiai di acqua. Quando questa si asciuga, versarvi 2 cucchiai di olio di oliva e far imbiondire lievemente la cipolla. Aggiungervi i pomodori pelati, il sale necessario e cuocere la salsa per 15-20 minuti a fuoco moderato, coperta. Sbattere le uova in un piatto fondo col sale necessario.
Privare le melanzane della pelle di due lati opposti e lasciare quel poco di pelle nera agli altri due lati. Tagliarle a fette nel senso della lunghezza. Passarle nelle uova sbattute e poi friggerle in olio caldo, dai due lati, per 3 minuti, riempiendo la padella in un solo strato. Ungere di burro una teglia da forno della misura idonea a contenere le melanzane in tre strati. Coprire i primi due strati di salsa di pomodoro, pecorino grattugiato e fettine sottili di scamorza. L'ultimo strato coprirlo soltanto di salsa e di pecorino. Infornare in forno caldo e contare il tempo da quando si intravedono bollicine di cottura al bordo della teglia. Servire caldo o a temperatura ambiente.

Parmigiana moderna

Per 4 porzioni: melanzane grigliate surgelate g 500, pomodori pelati g 400, fiordilatte g 300, parmigiano grattugiato g 15, 1 spicchio di aglio, zucchero g 10, olio di oliva cl 3, sale. Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 180°.

Fare scongelare del tutto le melanzane surgelate grigliate.
Preparare una salsa rosolando lo spicchio di aglio tagliato a fettine in tre cucchiai di olio di oliva. Aggiungervi i pomodori pelati, il sale e fare cuocere per 15 minuti scoperto, schiacciando col dorso di una forchetta i pomodori più tenaci.
Alla fine della cottura aggiungere lo zucchero.
Ungere di olio di oliva una teglia del diametro di 24 centimetri, versarvi un poco di salsa e disporvi tre strati di melanzane. Sui primi due strati cospargere della salsa e pezzetti di fiordilatte. Sull'ultimo strato versare soltanto la salsa rimanente e il parmigiano. Mettere in forno caldo e quando la teglia frigge al bordo abbassare la temperatura a 180° e far cuocere per 20 minuti. Servire caldo.

Parmigiana di zucchine sul fornello del Duemila

Per 4 porzioni: zucchine pulite g 880, pomodori pelati g 320, scamorza g 150, parmigiano grattugiato g 15, 2 spicchi di aglio, zucchero g 10, olio di oliva dl 2, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 200°.

Tagliare a fette rotonde le zucchine. Friggerle in olio di oliva caldo per 5 minuti in

padella e farle dorare. Cucinare una salsa rosolando l'aglio tritato in due cucchiai di olio di oliva. Unire i pomodori, il sale e fare cuocere per 12-13 minuti. Alla fine della cottura l'intingolo deve risultare asciutto; aggiungervi un cucchiaino raso di zucchero. In una larga padella antiaderente mettere poca salsa, uno strato di zucchine, coprirle con parmigiano e sopra distribuire la scamorza a fettine e la salsa. Mettere sopra un altro strato di zucchine e coprirlo con la salsa e il parmigiano rimanenti.
Coprire con un coperchio e cuocere su fornello a fuoco moderato scuotendo la padella di tanto in tanto perché le zucchine non si attacchino al fondo. Questa sbrigativa parmigiana può venire capovolta su un piatto da portata per essere servita calda o a temperatura ambiente.

Parmigiana di zucchine al forno

Per 4 porzioni: zucchine kg 1.200, pomodori pelati g 400, provola g 180, 1 spicchio di aglio, olio di oliva L. ¼ , burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 180°.

Tagliare le zucchine a fette rotonde e friggerle per 8 minuti in padella nell'olio di oliva. Devono risultare di color tabacco. Fare una salsa con i pomodori, l'aglio tritato, 2 cucchiai di olio di oliva e il sale. Cuocerla per 7-8 minuti. Ungere di burro una teglia rotonda non grande in cui le zucchine entrino in 2 strati. Tra i due strati distribuire la salsa e la provola a fettine. Coprire con la salsa rimanente e infornare. Contare il tempo da quando la teglia mostra bollicine di cottura e servire.

Un giardino preso dall'alto.

Contorni, insalate

Patata, come prepararla

È pianta delle Solanacee, originaria del Cile. Ha stoloni sotterranei che portano i tuberi, le patate. Le parti verdi della patata sono tossiche, per la presenza di alcaloidi. Il tubero dà la fecola che si adopera nella fabbricazione dell'amido.
Sembra che la patata sia stata portata in Inghilterra nel 1588, ma entrò nell'uso gastronomico europeo soltanto nel 18° secolo. L'agronomo Gustave Parmentier ne iniziò la coltivazione in Francia nel 1737. Da allora molte pietanze francesi con patate vengono chiamate «à la Parmentier». A Napoli fu introdotta nel 1808 durante il regno di Giuseppe Bonaparte e considerata cibo dei poveri. Nell'Ottocento vi era inoltre il pregiudizio sulle donne irlandesi che esercitassero la prostituzione perchè mangiavano molte patate....
Va cucinata ponendola in liquidi freddi e poi portata al bollore.
Da consumare in giornata, dopo si altera.

Patatine al burro

Contorno delicato e fine, per una carne glassata, una scaloppina, uno stufato.

Per 4 porzioncine: patate g 550, latte L. ½ , 3-4 rametti di prezzemolo tritato, burro g 25, sale. Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

Sbucciare le patate, tagliarle a dadi, sciacquarle e cuocerle coperte di acqua fredda e salata per 5 minuti. Sgocciolarle e versarle nel latte che bolle a parte. Far terminare la cottura, scoperte, per 7-8 minuti.
Aggiungere il burro e verso la fine il prezzemolo. Le patate devono risultare non sfatte e umide al punto giusto. Il latte si coagula lievemente.

Patate imbiondite

Una cottura delicata che rende le patate saporite senza friggerle, per accompagnare una carne stufata.

Per 4 porzioncine. patate g 500, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti.

Tagliare le patate a grossi dadi. Metterle in una larga padella coperte per metà di

acqua lievemente salata; considerare una giusta quantità di acqua perché in 10 minuti deve asciugarsi del tutto. Aggiungere il burro a pezzetti sparsi e cuocere coperto.
Dopo una decina di minuti scoprire. Quando l'acqua si asciuga del tutto, fare insaporire le patatine nella stessa padella girandole con una paletta, quel tanto che imbiondiscano lievemente senza attaccarsi al fondo.

Patate novelle a tocchetti

Per 4 porzioncine: patate piccole novelle pelate g 400, olio di oliva dl 1 e ½ , sale.
Tempo di cottura: 8 minuti.

Dopo avere pelato le patate, pesarle e tagliarle in quattro in modo da formare grossi dadi. Tenerle un'ora in acqua salata quindi asciugarle in un panno.
Friggerle in una larga padella in olio caldo; non smuoverle per 4 minuti quindi con due palette girarle di continuo.
Sgocciolarle su carta da cucina assorbente, salarle e servirle.

Patate a spicchio

Per 4 porzioncine: patate g 500, olio di oliva cl 12, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti.

Tagliare le patate a spicchi sottili perché risultino croccanti.
Sciacquarle, asciugarle e metterle in padella con olio fumante riempiendola in un solo strato per volta (naturalmente dopo avere allontanato la padella dal fuoco altrimenti...). Mescolare subito le patate con due palette quindi non smuoverle per 2 minuti. Girarle poi di continuo e attendere che dorino da tutti i lati.
Sgocciolarle su carta da cucina assorbente, salarle e servirle con fette di carne di manzo o di maiale glassate.

Patate fritte da preparare due ore prima

Per 4 porzioncine: patate kg 1/2, olio di oliva cl 12, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Tagliare le patate a grossi dadi, sciacquarle, asciugarle con un panno.
Metterle in una larga padella in olio molto caldo (così tagliate entrano in padella in una sola volta). Non smuoverle per 10 minuti, tenendole su fuoco vivace, quindi rigirarle di continuo per altri 10 minuti con due palette di legno.
Quando risultano di colore biondo scuro, passarle su carta da cucina assorbente. Non coprirle e non salarle. Al momento di servirle, metterle in due cucchiai dello stesso olio setacciato molto caldo, su fuoco vivace e girarle per due minuti e non oltre. Sgocciolarle su carta da cucina assorbente pulita, salarle e servirle.

Patate a fette ma non a ostia

Saporose, dal buon gusto della patata.

Per 4 porzioncine: patate g 600,olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti a padella.

Tagliare le patate a fette rotonde non troppo sottili, sciacquarle, asciugarle in un canovaccio. Friggerle in olio molto caldo in due riprese.
Dopo averle messe nell'olio non smuoverle per 4 minuti quindi girarle di continuo con due forchette. Sgocciolarle su carta da cucina assorbente, salarle, servirle. Risultano brunite soltanto al bordo.

Patate fritte più saporite

Per 4 porzioncine: patate sbucciate g 320, glassa di carne dl 1, sale.
Tempo di cottura: 6 minuti a padella.

Tagliare a grossi dadi le patate. Da una carne cotta (agnello al forno, maiale stufato, manzo in padella...) prendere il grasso rimasto, limpido che galleggia sul fondo di cottura e che in genere viene scartato perché la carne viene condita del suo umore scuro che resta sul fondo. Metterlo in una padella e friggervi le patate, in due riprese su fuoco vivace.

Patate al forno di ieri

Nelle trattorie le patatine di contorno sono più saporite di quelle preparate in casa. La ragione è semplice, vengono cucinate in grasso di carni o di strutto.

Per 4 porzioncine: patate kg 1.100, strutto g 75, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 180°.

Tagliare le patate a spicchi sottili, metterle in una terrina, rigirarle nello strutto e cospargerle di sale. Disporle in un tegame unto e cuocerle in forno girandole di continuo, specialmente all'inizio perché non si attacchino.
Alla fine della cottura passare il tegame sul fornello e, su fuoco vivace, girarle con una paletta per renderle brunite.

Patatine novelle al forno

Per 4 porzioncine: patatine novelle g 750, glassa di pollo cl 5, sale.
Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 150°.

Tagliare le patate a piccoli dadi. Dopo avere cucinato un pollo al forno con olio di oliva, toglierlo dalla teglia in cui ha cotto. Lasciare nella teglia 5 cucchiai del fondo di cottura, aggiungervi mezzo bicchiere di acqua e le patatine.
Salarle poco e cuocerle in forno rigirandole.
Dopo cotte risulteranno rosolate sui 4 lati.

Patate in bianco

Per 8 porzioncine: patate g 800, 1 cipollina novella, panna grezza g 80, aceto cl 2, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

Lessare le patate con la buccia in acqua salata. Quando sono fredde tagliarle a fette spesse. Condirle con 3 cucchiai di olio di oliva, 2 di aceto e amalgamarvi la cipollina tagliata a fettine sottili e un poco di panna. Metterle in frigorifero e, al momento di servire mescolarvi dell'altra panna.

Patatine al forno per contorno

Quando un cosciotto di agnello, un lombo di maiale vengono cotti al forno risultano saporiti se cucinati soltanto col condimento necessario, senza le patate.
Alla fine della cottura una parte del grasso in cui ha cotto la carne può essere usata per le patate per avere un eccellente risultato.

Per 4 porzioni: patate g 650, fondo di cottura di un agnello o di un maiale cl 8, sale.
Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 180°.

Tagliare le patate a fette non sottili, sciacquarle e metterle in una terrina. Condirle col fondo di cottura avanzato di un agnello o di un maiale cotto al forno con solo condimento. Ungere del grasso la leccarda del forno e sistemarvi le patate in un solo strato. Metterle in forno caldo; dopo pochi minuti di cottura smuoverle altrimenti si attaccano al fondo e dopo 20 minuti di cottura girarle una per volta perché dorino da entrambi i lati. Tenerle quindi in forno altri 15 minuti e servirle dopo averle sgocciolate. Risultano dorate come fritte in olio bollente e saporitissime.

Patatine tocco nuovo

Per 4 porzioni: patate g 500, rosmarino q. b., olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 13 minuti a padella.

Tagliare le patate a dadi, sciacquarle e disporle in una larga padella in un solo strato per volta in olio molto caldo. Cuocerle sempre coperte girandole di tanto in tanto

perché bruniscano da tutti i lati. Quando risultano cotte, farle sgocciolare su carta da cucina assorbente, salarle, spolverizzarvi del rosmarino e servirle calde.

Patatine bianche

Per 6 porzioncine: patate g 600, olio di oliva cl 4, burro g 20, sale. Per la besciamella: latte dl 1 e ½ , farina g 8, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180°.

Fare una veloce “Salsa besciamella” (v. a p. 87).
Lessare le patate con la buccia in acqua salata. Quando risultano fredde pelarle e tagliarle a tocchetti. Friggerle per 2-3 minuti in una padella con 4 cucchiai di olio di oliva caldo. Mescolarvi la besciamella e metterle in una teglia media unta di burro. Infornarle in forno caldo e mantenerle in forno fino a quando il loro fondo di cottura brunisce lievemente. Servirle calde.

Patate per buffet

Molto indicate per contornare un pesce in bianco e facili da servire,

Per 6 porzioncine: patate sbucciate g 750, succo di limone cl 3, 2 rametti di prezzemolo tritato, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti.

Tagliare a tocchetti uguali tra loro le patate, sciacquarle e lessarle, mettendole in una pentola con poca acqua fredda e salata, quel tanto che le ricopra.
Farle cuocere al punto giusto.
In una insalatiera versare 4 cucchiai di olio di oliva e 3 di succo di limone. Unire le patate raffreddate e amalgamarvele. Spolverizzarle di prezzemolo tritato finemente, metterle in un piatto da portata e servirle entro due ore.

Indivia, come prepararla

L'indivia (dal latino Intybus e questo dal greco Entybus) appartiene alle Composite mediterranee ed è coltivata fin dal tempo dei Romani. È una specie di cicoria e di lattuga usata per l'insalata. Si distingue in indivia liscia e indivia scarola.
L'indivia liscia (detta in Italia e in Francia indivia belga) è bianca, lievemente amara, molto gradevole, usata per insalata. L'indivia scarola è liscia o riccia, a cespi e può venire cotta o la sua parte interna tenera consumata cruda in insalata (v. «Scarola, come prepararla» a p. 797). Per pulirla privarla del torso e usarne le foglie staccandole dal cespo. Questi cespi possono anche venire cucinati interi, privandoli solo di un poco del torso, eventualmente ripieni di capperi e olive e poi brasati.

Cetriolo, come prepararlo

Cetriolo (da Citrjolum) è nome volgare della pianta Cucumis Sativus della Cucurbitacee.
Molto gradito crudo nelle insalate di pomodori; è opportuno privarlo della scorza ed anche della parte esterna più verde per poi tagliarlo a sottili fettine rotonde.

Radicchio, come prepararlo

Il radicchio (da Radicula) è cicoria. I talli teneri si vendono a mazzetti.
Per pulirli grattarne la pellicina rossastra con la punta di un coltellino.
È preferibile grattare e non tagliare la pellicina perché la parte esterna è tenera e non va scartata. Si mangiano crudi nell'insalata o cotti nelle minestre.

Lattuga, come prepararla

La lattuga, da Lactũca appartiene al genere delle Composite, ha foglie ovali e bislunghe. Esistono la lattuga cappuccia (a palla), quella romana (longilinea), la crispa (scarola riccia) e la lattuga da taglio (lattughina) (v. anche «Indivia, come prepararla» a p. 785). La lattuga generalmente viene mangiata cruda in insalata.
In molte cucine internazionali viene cotta per uso minestra.
Per lessarla intera e farne involtini, tenerla intera in acqua per una decina di minuti per lavarla, quindi lessarla in acqua che bolle. Scolarla, distenderla su un piano e tagliarla in 2 o in 4 nel senso della lunghezza, a seconda della ricetta. Ricordare che la verdura va lessata per breve tempo per non far disperdere il suo umore.

Lattuga romana a involtino

Gradevole contorno delicato di alta cucina, indicato anche per un buffet.

Per 4 porzioni (8 involtini): lattuga romana g 450, 1 cipolla grande, prosciutto crudo g 30, brodo di manzo dl 2, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180°.

In una padella mettere la cipolla affettata in 3-4 cucchiai di acqua. Quando questa si asciuga versarvi 3 cucchiai di olio di oliva e far imbiondire la cipolla.
Lessare intere le lattughe per 3 minuti in acqua salata (v. ricetta precedente «Lattuga, come prepararla»). Tagliarle nel senso della lunghezza in modo da ottenere 8 lunghi mazzetti per farne 8 involtini. Mettere sul piano un mazzetto per volta di foglie lunghe distendendole bene spianate aperte. Sulla parte più larga delle foglie distribuire una porzione di cipolla imbiondita e di prosciutto crudo a pezzettini sottili. Riversare sul ripieno la parte più stretta delle foglie in modo da chiudere il fagottino. Torcere lievemente l'involtino alle due punte perché il ripieno non fuoriesca in

cottura. Mettere gli involtini in una teglia unta di olio di oliva e infornarli.
Farli rosolare per 4-5 minuti quindi versarvi un bicchiere di brodo caldo e fare cuocere fino a quando il brodo si asciuga.

Lattuga romana alla napoletana

Per 4 porzioni (8 involtini): lattuga romana g 450, pomidorini g 220, 1 spicchio di aglio, parmigiano grattugiato g 20, pangrattato g 20, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180°.

Fare una salsetta cuocendo per 10 minuti i pomodori a pezzetti, l'aglio tritato e due cucchiai di olio di oliva in un pentolino; aggiungervi il sale necessario e farla asciugare. Lessare le lattughe, farne 8 involtini come detto nella ricetta «Lattuga romana a involtino» (v. ricetta precedente). Cambia soltanto il ripieno. Per questa ricetta mettere in ogni involtino una porzione della salsetta, una volta asciugata, e del parmigiano. Sopra gli involtini in teglia spolverizzare il pangrattato.
Infornarli e farli insaporire in forno quel tanto che la verdura non si bruci.

Lattuga romana infagottata

Dal gusto lievemente amaro, sono ottimi involtini indicati per contorno di carni.

Per 4 porzioni (8 involtini): lattuga romana pulita g 900, 8 fettine rotonde di pancetta coppata g 220, burro g 20, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti nel forno a 180°.

Staccare dal torso le foglie di lattuga e tagliarle grossolanamente.
Metterle in una padella in 3 cucchiai di olio di oliva e rosolare per 5-6 minuti. Versarvi 3-4 cucchiai di acqua, salare e fare cuocere la lattuga senza che si asciughi troppo; deve rimanere umida. Con le 8 fettine sottili di pancetta fare 8 involtini ponendo su ciascuna fettina una porzione di lattuga rosolata. Chiudere la fetta su se stessa e porre gli 8 involtini in una piccola teglia imburrata.
Farli cuocere a fuoco moderato e servirli caldi.

Lattuga romana affogata

Per 4 porzioncine: lattuga romana pulita g 450, 1 cipolla, ½ dado da brodo di manzo, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

In una padella cuocere la cipolla affettata in 4-5 cucchiai di acqua.
Quando questa si asciuga versarvi 3 cucchiai di olio di oliva e farvi imbiondire la cipolla. Lessare al dente la verdura in acqua salata, tagliarla grossolanamente e

rigirarla in padella con la cipolla. Versarvi mezzo bicchiere di acqua con il mezzo dado sciolto e cuocere per altri 2-3 minuti.

Valerianella, come prepararla

È pianta delle Valerianacee. Si tratta di un'erba annua con fusto ramificato.
La *valeriana songino* di Roma si presenta in piccoli fascetti come gli spinaci ma con foglie a forma di cuore, piccolissime e carnose, come gli spinaci.
Per pulirla è sufficiente privarla del piccolo cespo e lavare le foglie con il loro gambetto. Si può mangiare cruda in insalata.
Cotta è buonissima, dal gusto di una tenera rucola.

Valeriana songino rosolata

Per 4 porzioni: erbetta di valeriana songino g 750, 8 pomidorini, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 5-6 minuti complessivamente.

Lessare l'erbetta per 1/2 minuto in acqua salata (v. ricetta precedente . «Valerianella, come prepararla»). In una larga padella versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio a fettine sottili. Quindi unire la verdura e rosolarla su fuoco vivace. Aggiungere i pomidorini tagliati in due e schiacciarli con le punte di una forchetta.
Non devono dare il loro gusto alla salsa ma devono dare sapore alla verdura gustandoli ancora freschi insieme alle foglioline, quando sono appena cotti.

Broccolo, come prepararlo

In Italia esistono molte varietà di broccolo. Il broccolo è la parte superiore della rapa, quando comincia a fiorire.
I broccoli romani si presentano con il cespo composto di rami lunghi esterni con foglie larghe alle punte. Il centro del cespo ha ramo grosso, tenero con fiori rotondi e foglioline piccolissime e molto tenere. Pulirli con la punta del coltellino staccando le foglie dai rami esterni. Dal ramo interno prendere i fiori e tutte le foglie piccole insieme con parte del loro gambo tenero. Questa parte interna richiede 1 minuto di cottura, le parti esterne richiedono 3 minuti.
II broccolo romano a forma di cavolo è una varietà con infiorescenza dall'aspetto di cavolfiore lievemente a piramide, dal colore verde pisello. È tenero e dal gusto gradevole e delicato. Si pulisce e cucina come il cavolfiore.
I broccoli di Napoli sono teneri e crescono abbondanti sulla pianta. I loro lunghi gambi sono ricchi di cime e di foglie tenere e dolci. Per pulirli è sufficiente scartare le foglie esterne gialle e dure e i rami sciupati. Eventualmente si possono cucinare separatamente le foglie e i gambi perché richiedono tempi diversi di cottura. Le cime e le foglioline cuociono in un minuto; i gambi e le foglie grandi in 2-3 minuti.

I friarièlle di Napoli sono le cimette dei broccoli. Sono particolari perché tenere, amarognole, saporitissime; vengono staccate dalla pianta del broccolo senza danneggiare la pianta che continua a dare frutti. I friarièlle sono originari delle terre di Salerno, poi si sono diffusi in tutto il Napoletano. Possono venire lessati in acqua come tutte le verdure. Ma una loro cottura caratteristica è a crudo, in padella con olio e aglio; coperti hanno modo di cuocere ed esprimere tutto il loro sapore.
I broccoli pugliesi si presentano nelle terre della Capitanata con un torso interno molto grosso e lungo che va scartato. Dal torso partono dei gambi diritti e sottili lunghi 6-7 centimetri con un fiorellino alla punta. Questi gambi interni sono lo «chou» del broccolo. Staccarli con un coltellino dal torso e fare alla loro base una incisione a croce perché cuocia in modo omogeneo insieme ai suoi germogli più teneri. Lessarli in acqua salata che bolle e scolarli in un colapasta per poterne raccogliere tutti i fiori. Intorno al fiore vi sono 5-6 gambi più lunghi che sono più duri ma hanno foglie buone da mangiare. Staccare i gambi, prendere le foglie e lessarle separatamente dai gambi interni e teneri che cuociono in minor tempo.
Se i broccoli non sono giovani, è opportuno scartarne le foglie ingiallite. Considerare che i broccoli pugliesi dopo puliti perdono metà del peso.
I mariuoli pugliesi sono selvatici e crescono in molte campagne della Puglia, specialmente nella Daunia. Sono come dei broccoletti lievemente ispidi e amari, ma teneri e saporiti. Per pulirli, prendere le foglie che crescono raggruppate intorno al ramo principale. Verso il basso sono più dure e sono da scartare; verso l'alto risultano tenere e sono da cucinare. Prendere anche la cimetta, il ciuffetto superiore. Richiedono pochi minuti di cottura in acqua.
I broccoli di Bari si presentano in gruppi di torsi lunghi con una infiorescenza alla sommità di colore verde intenso. Incidere a croce il fondo del torso fino alle sue cime, prima di lessarli, perché cuocia in modo omogeneo alle cime più tenere.
I broccoli di Sicilia hanno forma di cavolfiore e vengono cucinati come il cavolfiore.
Hanno il torso lungo circa 12 centimetri e vari rami a forma di cavolo con torso grosso e lungo 2 centimetri; ravvicinati formano come un cavolo dal colore verde scuro. Le foglie larghe esterne si scartano e anche il lungo torso.
Il torso interno, da cui partono i vari torsi corti e piccoli, si incide a croce.
Sono indicati anche per sostituire il cavolo nero che si trova solo a Firenze e serve per la «Zuppa ribollita di Firenze».
I broccoli di Sicilia verde pisello sono come piccoli cavolfiori a palla, però col torso lunghetto e spesso. Hanno foglie larghe da scartare. Racchiudono come dei piccoli cavolfiori dal gambo spesso e lungo 4-5 centimetri.
Le cimette sono di colore verde pisello e viola intenso.
I broccoletti crescono in ogni terrà, diversi nella forma, nel sapore e nella tenerezza, a seconda della esposizione in cui si trovano e del clima.
Sono più piccoli dei broccoli.
I broccoletti a Roma hanno il cespo composto di rami lunghi esterni con foglie grosse alle estremità. Il centro del cespo ha un ramo grosso e tenero con fiori rotondi e foglioline piccole e tenerissime. Per pulirli staccare con la punta di un coltellino le

foglie dai rami esterni. Conservare quelle tenere verdi; scartare quelle gialle più grosse e dure. Dal ramo interno poi staccare uno o più fiori e prendere tutte le foglie piccole e anche parte del loro gambo tenero.
Cuocerle a parte per 1 minuto; le foglie grosse esterne per 3 minuti.

Rapa, come prepararla

La rapa appartiene alle Crocifere. Ha una grossa radice carnosa. Esistono la rapa selvatica, la rapa campestre e quella da foraggio. E coltivata fin dai tempi antichi; oggi si trova in numerose varietà. Le foglie giovani e gli steli fioriferi sono detti cime di rapa; sono le sommità della rapa quando comincia a fiorire.
Ogni provincia d'Italia ne produce la sua varietà a seconda del terreno e del clima.
La rapa di Milano è appiattita e diversa da quella di Roma che produce i broccoletti romani.
La rapa di Napoli dà broccoletti teneri ai quali si tagliano le cime che vengono chiamate friarielle.
La rapa irpina produce cime di broccoletti scuri di un sapore particolare.
Le rape di Bari si raccolgono anche lasciandone le radici nel terreno. Sono lunghe, con foglie laterali di color verde bottiglia ed hanno il cuore più chiaro. Prima dell'infiorescenza totale vengono private delle loro cime più tenere.
Le rape si preparano come i broccoli. Si separano le cime, poi le foglie col loro tenero rametto dai gambi e si scartano foglie appassite e gambi duri. Quindi si lessano in due cotture diverse perché le foglie e le cime richiedono 2-3 minuti, i gambi 5-10.

Broccoli per contorno alla francese

Umidi, accompagnano bene una carne asciutta.

Per 4 porzioni: broccoli puliti g 600, 1 peperoncino piccante, prosciutto cotto g 40, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura:10 minuti complessivamente.

Lessare al dente la verdura, in acqua salata, sgocciolarla bene e metterla sopra un tagliere. Tritarla con un coltello (v. «Broccolo, come prepararlo» a p. 788).
In una padella con 4 cucchiai di olio di oliva far imbiondire l'aglio a fettine. Aggiungere la verdura e il peperoncino e rosolare per 3-4 minuti.
Quindi unirvi il prosciutto a dadini, mescolare e servire come un denso purè.

Broccoli alla contadina

Per 4 porzioncine: broccoli puliti g 400, pancetta a dadi g 50, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 3, sale. Tempo di cottura: 25 minuti.

Tagliuzzare i broccoli a piccoli pezzi; devono essere broccoli teneri o cime.
In una larga padella rosolare l'aglio a fettine in 3 cucchiai di olio di oliva.
Unire i broccoli lavati e ancora bagnati di acqua, allontanando dal fuoco la padella. Coprire, salare e cuocere a fuoco moderato. Dopo 10 minuti aggiungervi la pancetta e attendere che la verdura finisca di cuocere.

Broccoli rosolati alla napoletana

E una semplice preparazione; a Napoli costituisce il caratteristico contorno a carni arrostite, polpettoni. I broccoli vanno cotti al dente e rosolati su fuoco vivace.

Per 4 porzioncine: broccoli puliti g 500, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 6 minuti complessivamente.

Importante in questa ricetta è la preparazione dell'aglio nell'olio: l'aglio deve rosolare nell'olio a fettine sottili fino a quando diventa di colore biondo scuro. Soltanto allora aggiungervi la verdura. Lavare quindi i broccoli (v. «Broccolo, come prepararlo» a p. 788). Lessarli in acqua salata che bolle. Dopo 2 minuti di cottura sollevarli col mestolo forato e farli sgocciolare. Versare 5 cucchiai di olio di oliva in una padella; unire i 2 spicchi di aglio a fettine sottili. Su fuoco moderato attendere che brunisca quindi allontanare dal fuoco (altrimenti la cucina va in fiamme...) e aggiungere la verdura. Con due forchette rigirare e rimettere sul fuoco vivace; tenervi la verdura rigirandola non oltre un minuto altrimenti si ammolla.
Calda e ben condita di olio contorna egregiamente tutte le carni arrosto.

Broccoli in umido (Friarièlle in umido)

Sono le cimette dei broccoli napoletani. Si possono sostituire con cime di broccoli della propria terra ! (Vorrei anche dire che una volta a Napoli, vidi una donna che nella sua bottega aveva sistemato questi friarièlle dentro un panino e li mangiava con un tale gusto che non resistetti rientrando a casa di provarli : "Cotti a crudo in una padella con solo olio e aglio rosolato, messi sopra una fetta di pagnotta cotta in forno a legna.....!!" Abbiamo rubato una ricetta da Re alla donna della bottega!)

Per 4 porzioncine: cime di broccoli pulite g 350, 1 spicchio di aglio, pomodori passati g 150, prosciutto cotto a cubetti g 50, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

Lessare la verdura al dente in acqua salata (v. «Broccolo, come prepararlo» a p. 788).
In una padella rosolare l'aglio a fettine nei 4 cucchiai di olio di oliva. Aggiungervi il prosciutto, rigirarvelo e quindi i pomodori ; farli cuocere per 8 minuti circa.
Unire la verdura, coprire e farvela insaporire per 4-5 minuti rigirandola.
Servire molto asciutto.

Broccoli con la mollichella alla pugliese

Molto saporoso questo contorno fatto con l'intingolo di mollichella versato sulla verdura. (Ben diverso dal solito contorno di verdura versata nell'intingolo).

Per 4 porzioni: broccoli puliti g 400, pangrattato g 40, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 8 minuti complessivamente.

Lessare in acqua salata per 3-4 minuti i broccoli tagliati grossolanamente (v. «Broccolo, come prepararlo» a p. 788). Scolarli, comprimerli delicatamente tra due piatti perché perdano l'acqua di troppo e trasferirli in un piatto da portata caldo.
In una padella rosolare l'aglio tritato nei 4 cucchiai di olio di oliva. Quando diventa di colore biondo scuro, allontanare dal fuoco e immergere nell'intingolo il pangrattato. Rimettere su fuoco moderato e rigirare il pane per due minuti; deve divenire di colore lievemente bruno. Versare quindi l'intingolo ottenuto sulla verdura ancora calda e con due forchette rigirare prontamente e servire come contorno.

Broccoli di Bari col cavolfiore

Per 4 porzioncine: rosette di broccoli di Bari g 150, cavolfiore g 200, 1 cipolla, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 35 minuti per il cavolfiore.

In un tegame mettere la cipolla affettata in 3 cucchiai di olio di oliva e 4 di acqua; quando questa si asciuga imbiondire lievemente la cipolla.
Dividere il cavolfiore nelle sue cimette e inciderne i torsi a croce (v. «Cavolo, come prepararlo» a p. 806). Sistemare i germogli nel tegame diritti, col torso a contatto del fondo. Coprire, salare e fare cuocere a fuoco moderato versando dopo una decina di minuti un bicchiere di acqua bollente.
Lessare le rosette dei broccoli, sgocciolarle e insaporirle in una padella in due cucchiai di olio di oliva. Quando il cavolfiore risulta cotto, unirvi le rosette, amalgamare delicatamente e porre le verdure in piatto, sistemando i germogli del cavolfiore diritti, contornati delle verdi, pur se frantumate, rosette.

Broccoli selvatici di Lucera nel loro umore (Mariuoli nel loro umore)

Come detto in «Broccolo, come prepararlo» a p. 788, i mariuoli sono una saporita verdura che cresce spontanea in molte campagne della Capitanata. Oltre che cucinarli lessi, si possono preparare a crudo per un piatto amaro ma saporitissimo.

Per 4 porzioncine: mariuoli g 400, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 3, sale.

Tempo di cottura: 20 minuti.

Pulire la verdura e tenerla in acqua fresca. In una larga padella versare 3 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi lievemente l'aglio a fettine.
Unire la verdura ancora bagnata, coprire bene e cuocerla a fuoco moderato girando di tanto in tanto e salando il necessario. Durante la cottura, prima che si attacchi al fondo della padella, versare in due riprese mezzo bicchiere di acqua bollente. Servire lievemente umido come contorno di salsicce, costolette di agnello, lombi di maiale.

Lecce. Metà dell'Anfiteaatro.

Rape infocate di Lecce (Rape 'nfucate di Lecce)

A Lecce, dove quella stupenda antichità di Anfiteatro e stata scoperta solo per metà (v .p. 956), la pianta di rape è lunga, con foglie laterali di colore verde bottiglia. Il suo cuore è piccolino; è più chiaro ed è abbellito da fiorellini gialli. Prima della totale infiorescenza si raccolgono le cime, e le radici si lasciano nel terreno perché continuino a produrre le rape di Lecce. Ricetta antica di Mario Aguglia.

Per 4 porzioncine: cime di rape pulite g 400, 1 peperoncino forte, vino bianco dl 2, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

Prendere le cime delle rape scartando i gambi e le foglie dure. Tagliarle grossolanamente. In una padella mettere 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio tritato. Quindi versarvi un bicchiere di vino amabile (attenzione, scostare dalla fiamma) e al bollore unire le rape. Coprire, salare il necessario e cuocere su fuoco moderato girando di tanto in tanto. A metà cottura aggiungere il peperoncino piccante

e continuare la cottura coperta e a fuoco moderato.
Servire caldo e umido al punto giusto.

Cicoria, come prepararla

La cicoria (dal latino Cichorēum) è pianta delle Composite come l'indivia e il radicchio. E' coltivata molto nei paesi del Mediterraneo; dalla radice si ricava un surrogato del caffè. *La cicoria della Catalogna* si trova in commercio nei mesi invernali. Si presenta a forma di palla, con germogli interni molto teneri, ricoperta di lunghi gambi con foglie più tenaci. Per pulirla privarla del torso quindi tagliarne i lunghi gambi esterni con le loro foglie in tre parti, scartando i più sciupati e duri. Lessarli in acqua salata che bolle per 6 minuti circa.
Cuocere a parte i germogli interni. Dividerli in due nel senso della lunghezza quindi con un coltellino inciderne il fondo a croce perché cuocia in modo omogeneo alle sue cime più tenere. Sono sufficienti 4 minuti di cottura in acqua salata. Non cuocere la verdura più del necessario altrimenti perde il suo gusto.
La cicoria romana si presenta a grossi fasci raggruppati, più lunghi della cicoria di campo. Per pulirla privarla del torso, staccare i gambi dalla base e dividere questi in 2-3 parti. Al fusto superiore sono attaccate varie foglioline, che sono tenere.
Vedi anche ricetta successiva “Puntarelle di Roma, come prepararle”.
La cicoria di campo si presenta a ciuffetti come gli spinaci. Cresce spontanea ed è molto saporita. Per pulirla è sufficiente eliminarne il torso e mettere le foglie in acqua per lavarle. E una cicoria amara quindi lessarla in abbondante acqua salata. Preparate con questa cicoria, le minestre in brodo risultano particolari.
La cicoria a piccoli fascetti si presenta a ciuffetti corti e sottili. È molto tenera ma essendo amara richiede abbondante acqua in cottura.
Ne risultano minestre in brodo saporite e delicate.

Puntarelle di Roma, come prepararle

A Roma tutte le trattorie e case private offrono una squisita insalata (v. “Insalata di puntarelle di Roma” a p. 844). Le puntarelle sono i gambi teneri della cicoria romana. Il cicorione romano si presenta in fasci grossi e gambi lunghi di circa 22-24 centimetri. Dal suo interno prendere i 18-20 torsi lunghi e bianchi che sono il cuore. Staccarli dal torso base e dividerli ognuno in 5-6 liste.
Sfilare queste strette liste come si fa col sedano, nel senso della lunghezza, e contemporaneamente tagliarle in 2-3 parti, a seconda se sono più o meno lunghe.
Tagliare queste sottili strisce in liste di circa 12 centimetri. Metterle in una terrina contenente acqua e succo di limone e magicamente esse si arrotoleranno per poter essere poi presentate nell'insalata caratteristica romana.
I gambi e le foglie più verdi scartati, cucinarli lessi come è indicato in varie ricette di cicoria.

Cicoria di Ida a Casamari

Ida, la bella e simpatica signora che prepara polpettoni gustosi, gâteaux di patate di eccellente sapore, pizze buone come le vere napoletane, un giorno ci fece assaggiare questo saporito piatto.
Casamari è una frazione di Veroli (Frosinone) dove è una importante Abbazia gotica. Situata in una amena posizione, mostra un bellissimo Chiostro, una sala abbaziale a tre navate, una biblioteca, un museo. Fondata nel 1095 dai Benedettini, nel 1140 Innocenzo II vi introdusse i Cistercensi che la ricostruirono e la resero un fiorente centro religioso. Nel 1417, pur essendo stata sempre estranea alle vicende politiche, fu assalita dall'esercito della Regina Giovanna d'Angiò perché nel Monastero vi erano asserragliate le truppe avversarie del Papa.
Dopo un nuovo assalto dalle truppe francesi che si ritiravano dal Regno di Napoli, fu infine da Pio IX eretta a congregazione autonoma nel 1864.
Oggi l'Abbazia è restaurata e ritornata nei suoi antichi splendori. Racchiude un Istituto teologico, un Convitto, un Osservatorio meteorologico. Liquori benedettini, esclusivi, continuano ad essere confezionati nel Monastero offrendo , ai fedeli che vi si recano, il sapore di quelle erbe di tradizione.

Per 4 porzioncine: cicoria pulita g 300, 4 patate, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 10 minuti per la cicoria.

Lessare la cicoria tagliata in due per 5-6 minuti in acqua salata che bolle (v. «Cicoria, come prepararla» a p. 794). Lessare le patate con la buccia in acqua salata per 20-30 minuti. Quando sono fredde pelarle e tagliarle a spicchi.
In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio a fettine.
Quindi rigirarvi per 2-3 minuti la verdura con le patate, su fuoco vivace perché non si ammollino. Servire caldo, come contorno per un bollito.

Cicoria Catalogna per contorno

Verdura rustica, accompagna bene un agnello o una carne di manzo.

Per 4 porzioncine: cicoria Catalogna pulita g 400, pancetta a dadini g 35, 1 spicchio di aglio, parmigiano grattugiato g 20, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

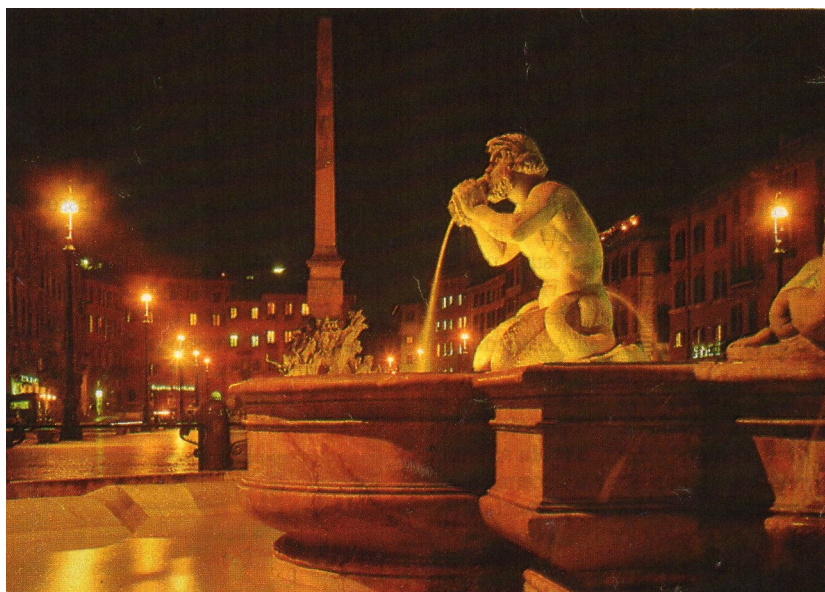
Pulire la cicoria (v. «Cicoria, come prepararla» a p. 794).
Lessare i germogli divisi dai gambi che vanno cotti a parte; controllare che raggiungano un uguale punto di cottura al dente perché poi vanno rosolati uniti.
In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio a fettine. Aggiungere la pancetta a dadi e rigirarvela per qualche minuto. Mettervi quindi la verdura lessata e bene sgocciolata, coprire e farla insaporire per 5-6 minuti rigirando.

Porla in un piatto da portata, spolverizzarvi del parmigiano e servirla.

Cicorione romano in umido

La cicoria a Roma è lievemente amara ma saporita.
Il pomodoro e la carota la rendono gradevole per un contorno di carni arrosto.

Per 6 porzioni: cicoria pulita g 750, pomodori a cubetti g 200, 1 carota, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente

Tagliare in tre parti la lunga cicoria (v. «Cicoria, come prepararla» a p. 794).
Lessarla in abbondante acqua salata considerando bene il tempo di cottura a seconda della qualità, se più o meno tenera. In una larga padella rosolare l'aglio tritato e la carota tritata in 4 cucchiai di olio di oliva. Aggiungervi i pomodori a cubetti e farli cuocere per 4-5 minuti. Salare, aggiungere la cicoria bene sgocciolata e rigirarvela. Coprire e farla insaporire per un minuto. Servire non troppo asciutto, eventualmente in un piatto a parte per un doppio contorno di carni.

Roma. Via Veneto.

Puntarelle romane per contorno

Sono chiamate a Roma "puntarelle" i gambi interni della cicoria che cresce particolare in queste terre (v. «Puntarelle di Roma, come prepararle» a p. 794). Se ne fanno insalate molto saporite, contorni e minestre.
Altre città che hanno diverse varietà di cicoria possono ugualmente eseguire questa ricetta con l'interno tenero della cicoria Catalogna.

Per 4 porzioni: puntarelle pulite g 400, pomodori pelati g 140, pancetta a cubetti g 40, caciotta grattugiata g 40, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti complessivamente

Procurarsi i gambi lunghi interni della grossa cicoria.
Staccarli dal torso e pesarne la giusta quantità. Tagliarli in 4 parti e lessarli in acqua salata per 3-4 minuti. In una pentola preparare una salsetta rosolando lievemente la pancetta a cubetti in due cucchiai di olio di oliva.
Aggiungervi l'aglio tritato, i pomodori pelati, il sale e cuocerla per 4-5 minuti su fuoco moderato. Unire la verdura lessata, coprire e tenerla su fiamma moderata per qualche minuto rigirandola. Trasferirla in un piatto da portata, spolverizzarvi la caciotta grattugiata e servirla come un doppio contorno di carni.

Verza, come prepararla

La verza è una varietà del cavolo. È pianta delle Crocifere, dal latino “Virdia”.
Molto coltivata in Lombardia dove è detta «Cavolo di Milano» (v. anche «Cavolo, come prepararlo» a p. 806). Ha forma di palla e foglie bollose e rugose.
«Cappuccia» è nome napoletano dato al cavolo cappuccio. È una varietà della verza,
Si prepara e cucina come la verza; ha un gusto più rustico.
Per preparare la verza eliminare il torso più duro; il rimanente tagliarlo a dadi sottili e cuocerlo con le foglie. Staccare quindi le foglie intere dal torso. Con un coltellino fare un taglio nel centro della venatura centrale che parte dalla base delle foglie. È una parte dura della foglia che, intaccata, cuoce in modo omogeneo alle foglie più tenere.
Per lessare la verza immergere in acqua che bolle le foglie intere quindi dividerle secondo l'uso da farne. Per cucinarla invece direttamente in minestra, dopo avere intaccato la venatura centrale, dividere le foglie in grossi pezzi e quindi cuocerle.

Verza paesana

Per 4 porzioni: verza pulita g 550, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti complessivamente.

Tagliare grossolanamente la verza e a sottili dadini il suo torso (v. ricetta precedente «Verza, come prepararla»). Lessarla per 5 minuti in acqua salata che bolle e sgocciolarla. In una padella rosolare l'aglio tritato in 4 cucchiai di olio di oliva.
Unire la verdura, coprire e farla insaporire per qualche minuto.

Scarola, come prepararla

La scarola (da Scarioòla) è una varietà dell'indivia. Si presenta in cespi lisci o ricci.
Quando è tenera l'interno può venire usato anche crudo per l'insalata unito a verdure più tenere.

Per pulirla tagliare la parte terminale (il torso) con un colpo netto. Scartare le foglie esterne ingiallite o sciupate quindi tagliarla a pezzi grossi.
Alcune volte viene usata in cucina a involtino. In questo caso lasciare intera la scarola privandola soltanto di un poco del torso. Lavarla tenendola a lungo in acqua, lessarla intera quindi dividerla in 2-4 parti nel senso della lunghezza a seconda della richiesta della ricetta. Ricordare che la verdura va lessata al dente per conservare il suo umore e che quando va rosolata il fuoco deve essere vivace per non farla ammollare; rigirarla di continuo con due forchette per breve tempo, per farla insaporire.

Scarola all'antica

Ottimo contorno; caldo, sopra un manzo bollito, ne fa un piatto unico.
Sono solo 30 grammi di lardo per 4 persone!! Come può nuocere al nostro cuore ?

Per 4 porzioni: scarola piana pulita g 500, 1 grande cipolla, pancetta a cubetti g 30, lardo g 30, sale. Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

Tagliare la scarola grossolanamente e lessarla in acqua salata per 2 minuti (v. «Scarola, come prepararla» a p. 797). Lavorare a crema il lardo, metterlo in una pentola e farlo sciogliere; scartarne i pezzetti induriti (v. «Lardo» a p. 90).
Aggiungervi la cipolla a fette già cotta in due cucchiai di acqua e la pancetta a cubetti. Rosolare un paio di minuti quindi unire la verdura e insaporirvela rigirando per 2-3 minuti. Versarvi mezzo bicchiere di acqua, coprire e fare cuocere per altri 3-4 minuti. Servire la scarola lievemente brodosa e calda sopra fette di carne bollite.

Scarola con capperi e olive

E uno dei classici contorni napoletani. Questo insieme di scarola con capperi, olive e uva passa viene anche usato come ripieno nelle pizzelle e pizze caratteristiche di Napoli. (v. «Panzarotti dall'altro ripieno» a p. 712).

Per 4 porzioncine: scarola pulita g 450, olive di Gaeta g 100, capperi sotto sale g 35, uva passa e pinoli g 30, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 7-8 minuti complessivamente.

Tagliare grossolanamente la verdura e lessarla per 2 minuti in acqua salata (v. «Scarola, come prepararla» a p. 797). In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio a fettine. Quando diventa di un bel colore biondo scuro, allontanare la padella dal fuoco e aggiungere le olive snocciolate e divise in due, i capperi lavati e tagliati in due, l'uva passa e i pinoli. Mescolare per mezzo minuto su fuoco moderato quindi unire la verdura bene sgocciolata.
Su fuoco vivace girarla costantemente per 2 minuti e non oltre per non renderla sfatta. La scarola deve risultare tenace, cotta e saporita.

Scarola insaporita

Accompagna bene una carne di maiale, uno stufato di manzo.

Per 4 porzioncine: scarola pulita g 530, 1 cipolla, prosciutto cotto a fette g 40, olio di oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

Tagliare grossolanamente la scarola e lessarla in acqua salata che bolle per 2 minuti (v. «Scarola, come prepararla» a p. 797).
In una padella mettere la cipolla affettata, 4 cucchiai di olio di oliva e 4 di acqua e fare cuocere. La cipolla bollita in acqua insieme all'olio risulta più saporita, anziché bollita prima in acqua e poi imbiondita nel condimento.
Quando l'acqua è evaporata e la cipolla appassita, unire il prosciutto cotto tritato, amalgamare, aggiungere la verdura. Rigirare per 2-3 minuti su fuoco medio e servire.

Scarola con porro

Per 4 porzioncine: scarola piana pulita g 380, porro pulito g 100, 1 cipolla, olio di oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 20 minuti complessivamente.

Tagliare grossolanamente la scarola e lessarla in acqua salata che bolle (v. «Scarola, come prepararla» a p. 797). In una larga padella mettere la cipolla a fette, versare 4 cucchiai di olio di oliva e 4 di acqua e fare cuocere.
Quando l'acqua si asciuga aggiungervi il porro a liste, coprire e fare rosolare lievemente rigirando. Salare, unire la scarola, coprire e farla insaporire su fuoco medio per 5-6 minuti quindi trasferirla in un piatto e servirla.

Pomodoro, come prepararlo

È pianta delle Solanacee americane. Ricco di vitamine viene usato per succhi, salse, insalate; crudo e cotto riempie le nostre tavole, ma il suo cammino è stato lungo e pieno di ostacoli perché era ritenuto velenoso. Scoperto nel Messico, era già mangiato dagli Indios quando Cristoforo Colombo scoprì quelle terre nel 1492; ma soltanto nel 1820 l'americano Robert Johnson ne sfidò la pericolosità mangiandolo pubblicamente sui gradini del Palazzo di Giustizia in una cittadina vicino New York.
Gli Spagnuoli però lo avevano già portato in Europa nel XVI secolo, come pianta ornamentale e gli Irlandesi furono i primi a mangiarlo ritenendolo afrodisiaco.
I Francesi lo misero subito sulle loro tavole e lo chiamarono “Pomme d'amour”, gli Italiani “Pomo di oro” , da cui poi “Pomodoro.” Un nostro frate ne scrisse la prima ricetta nel 1705 (v. “Zucca di Frate Gaudenzio” a p. 753).
I pomodori naturali grandi andrebbero spellati prima di cucinarli perché la loro pelle è fastidiosa. Per questa operazione immergere un attimo i pomodori in acqua che

bolle, scolarli e spellarli. Però i pomodori risultano più saporiti e sostanziosi quando vengono cucinati con la pelle che è anche più ricca di vitamine. È consigliabile quindi preparare una salsa con i pomodori interi a pezzetti; eventualmente dopo cotta passarla nel tritaverdure.
I pomidorini piccoli non possono venire spellati e non richiedono di essere passati dopo cotti perché la loro pelle è sottile e non risulta sgradevole mangiarla.

Pomodori arrostiti

Per 4 porzioncine: 4 pomodori maturi di qualità dura, 1 spicchio di aglio, aceto cl 2, olio di oliva cl 1, sale. Tempo di cottura: 8 minuti.

Lavare i pomodori e asciugarli. Tagliarli in 4 spicchi nel senso della loro lunghezza. Cucinarli sulla graticola chiusa come è indicato nella ricetta «Melanzane arrostite» a p. 829. Sistemare i pomodori con la parte della pelle al contatto della graticola e tenerli 6-7 minuti sul fornello. Girarli e arrostirli dall'altro lato soltanto per un minuto. Servirli come indica la ricetta segnalata.

Cipolla, come prepararla

La cipolla (da "Caepŭla) è pianta erbacea delle Liliacee, originaria dell'Asia Occidentale. È coltivata fin dal tempo degli Egizi. Erodoto scrive che fu l'alimento dei costruttori di piramidi per renderli forti. I Romani ne portarono la coltivazione nei territori del loro Impero, quindi si diffuse in Europa. E' digestiva, favorisce il buon funzionamento dell'apparato digerente. Si mangia cruda o cotta.
Nelle preparazioni, consiglio di usarla dopo averla cotta in acqua perché mantenga il suo sapore senza risultare pesante. Per prepararla, tagliarla a fette come la ricetta richiede e cuocerla in 4-5 cucchiai d'acqua, a fuoco moderato; quando l'acqua evapora, aggiungere il condimento richiesto dalla ricetta e imbiondirvela. Questo tipo di cottura lascia alla cipolla tutto il suo sapore e umore ma in un gusto delicato.

Cipolla selvatica, come prepararla
(Lambascione, come prepararlo)

In Puglia crescono delle cipolle piccole e selvatiche, dette «Lambascioni».
Sono rosse, piccoline, molto amare e hanno un gusto stuzzicante e particolare; i Romani le ritenevano afrodisiache. Hanno un diametro di circa 4 centimetri; crescono spontanee specialmente nella Capitanata. Il nome botanico è *Muscari comosum;* oggi sono in vendita in tutti i buoni negozi di verdura.
Per pulirle si devono spellare; quindi è opportuno tenerle 24 ore in acqua fresca cambiando l'acqua 2-3 volte prima di cucinarle. Le ricette specifiche ne indicano la cottura, se all'insalata o arrostite.

Cipolline all'italiana

È un raffinato contorno di carni,

Per 6 porzioncine: cipolline pulite g 500, vino bianco amabile dl 2, aceto dl 1, acqua L. ¼ , burro g 50, sale. Tempo di cottura: 30 minuti.

In una larga padella versare il vino, l'acqua e l'aceto. Aggiungervi le cipolline, il burro a pezzettini e il sale necessario. Coprire e fare cuocere a fuoco moderato; scuotere di tanto in tanto la padella. Alla fine della cottura il fondo deve risultare del tutto asciutto e le cipolline imbiondite.

Cipolline brunite

Per 4 porzioni; cipolline pulite g 500, brodo di manzo dl 3, zucchero g 10, burro g 30, sale. Tempo di cottura: 20 minuti per cuocere, 10 minuti per rosolare.

In una larga padella mettere le cipolline, versarvi il brodo e farle cuocere scoperte fino a quando il brodo si asciuga del tutto. Aggiungere il burro e lo zucchero, salare e rosolarle moderatamente girandole una per volta da tutti i lati.

Cipolline brunite in agrodolce

Per 4 porzioni: cipolline pulite g 500, brodo di manzo dl 3, aceto cl 8, zucchero g 25, burro g 30, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti per cuocere, 10 minuti per rosolare.

Preparare le cipolline come indica la ricetta precedente, «Cipolline brunite».
Dopo averle rosolate da tutti i lati e lievemente imbiondite, versarvi 8 cucchiai di aceto, farlo evaporare e servire.

Cipolline selvatiche arrostite (Lambascioni arrostiti)

Gradevole contorno per carni di cacciagione o di manzo.

Per 4 porzioncine: lambascioni puliti g 200, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 10-12 minuti.

Spellare le cipolline (v. «Cipolla selvatica, come prepararla» a p. 800).
Incidere a croce il torso perché il fondo cuocia in modo omogeneo al resto della cipollina e tenerle in acqua anche un giorno intero.
Asciugarle, rotolarle nell'olio di oliva e disporle sulla graticola calda a fuoco medio. Durante il tempo di cottura girarle ogni 2 minuti perché bruniscano da tutti i lati.

Trasferirle in un piatto da portata e spolverizzarvi del sale fino
Lievemente amare ma saporitissime, servirle a temperatura ambiente.

Cipolline selvatiche fritte (Lambascioni fritti)

Per 4 porzioncine: lambascioni puliti g 200, 2 uova, farina g 100, olio di oliva dl 2, sale.
Tempo di cottura: 4 minuti a padella.

Preparare le cipolline come indica la ricetta precedente, «Cipolline selvatiche arrostite». Tolte dall'acqua asciugarle e infarinarle. Passarle nell'uovo sbattuto col sale e friggerle in olio caldo girandole durante la frittura perché risultino di color tabacco.

Sedano, come prepararlo

Il sedano (da "Selĭnum") è pianta delle Ombrellifere. Esistono il sedano da costa (del quale si usano le lunghe costole), il sedano rapa (di cui si consuma la radice grossa), il sedano da erba (di cui si consumano le foglie per condimento).
Ha proprietà diuretiche e rinfrescanti. Si può consumare crudo o cotto.
Per pulirlo eliminare i fili esterni che corrono per tutta la lunghezza dei gambi.
È facile tirarli mentre si divide in 3-4 parti il gambo. Il cuore è la parte più tenera e dolce e può essere cucinato intero dopo aver inciso a croce il fondo.
Il sedano va lessato immergendolo in acqua fredda da portare al bollore.

Sedano per contorno

Per 4 porzioncine: cuori di sedano puliti g 400, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

Procurarsi il sedano bianco perché più dolce e tenero. Privarlo dei fili (v. ricetta precedente «Sedano, come prepararlo»). Tagliarlo a liste di 6-7 centimetri, metterle in acqua fredda salata e farle cuocere per 10 minuti circa, a seconda della varietà del sedano, se più o meno tenero.
In una padella mettere il burro e quando è caldo rigirarvi il sedano per 3-4 minuti su fuoco moderato. Servirlo caldo come contorno di una carne delicata.

Sedano in umido

Per 4 porzioni: cuori di sedano puliti g 500, pomodori maturi g 200, ½ cipolla, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

In una padella cuocere la cipolla affettata in 3-4 cucchiai di acqua e 3 di olio di oliva.

Quando l'acqua si asciuga, rosolarvi lievemente la cipolla. Aggiungere il pomodoro a pezzetti e farlo insaporire per 2 minuti. Privare i gambi del sedano dei fili (v. «Sedano, come prepararlo», p. 802). Tagliarli a pezzetti non troppo piccoli, lunghi 4 centimetri, metterli in poca acqua fredda salata e farli cuocere per una decina di minuti in un lento bollore. Sgocciolarli e unirli alla salsetta preparata, coprire e fare insaporire per una decina di minuti.

Carota, come prepararla

La carota, viene da "Carota" e questa da da "Karôton"; è pianta erbacea delle Ombrellifere. La radice si mangia cruda o cotta. È ricca di vitamine C e B.
Alla radice spuntano rametti con alla sommità delle ombrelle dalle quali si ricava un colore particolare. Il fustone va usato in cucina. Per pulirlo se ne deve grattare la superficie tutt'intorno lungo la sua lunghezza con un coltellino, delicatamente.
Questa superficie non va tagliata perché è proprio la sfoglia esterna della carota la parte più tenera, più dolce. Infatti l'interno contiene un cuore duro che alle carote non giovani conviene addirittura eliminare.
La carota va lessata ponendola in acqua fredda da portare a bollore.

Carote a fiammifero

Contornano bene fettine di carne a scaloppina, arrostite o in padella.

Per 6 porzioncine: 6 carote gialle grosse, parmigiano grattugiato g 15, burro g 50, sale. Tempo di cottura: 4 minuti complessivamente.

Pulire le carote grattandone la superficie con un coltellino (v. ricetta precedente «Carota, come prepararla»). Sciacquarle e tagliarle a bastoncini sottili, uguali tra loro, eliminandone l'interno stopposo. Metterle in una pentola con poca acqua fredda salata e farle cuocere per 40 secondi. Sgocciolarle e rosolarle in una padella col burro per pochi minuti girandole; non farle asciugare troppo.
Trasferirle in piatto da portata, spolverizzarvi il parmigiano, mescolare e servire.

Carote sautées

Dolci e saporite contornano bene carni di maiale e di agnello.

Per 4 porzioncine; carote pulite g 450, parmigiano grattugiato g 25, latte cl 4, burro g 40, sale. Tempo di cottura: 12 minuti complessivamente.

Pulire le carote (v. «Carota, come prepararla», due ricette precedenti). Tagliarle a fette rotonde e lessarle in poca acqua salata. Tenerle nel lento bollore per 3-4 minuti; sgocciolarle e rosolarle nel burro per 2-3 minuti. Versarvi 4 cucchiai di latte in due

riprese e farlo asciugare. Trasferire le carote in un piatto da portata, spolverizzarvi il parmigiano e servirle calde.

Cardo, come prepararlo

Il cardo (da "Cardus") è pianta selvatica di varie specie, una delle quali veniva usata, per i suoi capolini duri, per cardare la lana. La pianta da orto appartiene alle Composite ed ha foglie spinose. Si mangiano le costole che sono bianche e grosse per essere tenute sotto terra. Una volta puliti, trattarli come i carciofi perché anneriscono. Quindi privarli dei gambi esterni avvizziti. Ai gambi interni tirare i fili iniziando dalla parte del torso. Dividerli in due perché entrino in una terrina e coprirli di acqua col succo di un limone (v. «Carciofo, come prepararlo» a p. 820).
Dopo lessati tagliarli come la ricetta richiede per insaporirli.
I cardi del Piemonte sono teneri e profumati. Si possono mangiare anche crudi dopo averli puliti e bagnati in salsette particolari.

Cardi alla milanese

II burro brunito versato sulla verdura umida e spolverata di parmigiano conferisce quel caratteristico gusto della cucina milanese. In Lombardia e in Piemonte i cardi sono molto teneri e profumati e vengono mangiati anche crudi.

Per 4 porzioncine: cardi puliti g 250, 1 limone, parmigiano grattugiato g 40, burro g 60. Tempo di cottura: 10 minuti.

Pulire i cardi privandoli dei fili e trattandoli con succo di limone (v. «Cardo, come prepararlo» a p. 804). Tagliarli a liste di 3x8 centimetri e lessarli in acqua salata. Sistemarli sopra un piatto da portata ovale e, quando sono ancora caldi, cospargerli di parmigiano grattugiato. Versarvi quindi sopra, a filo, il burro lievemente brunito su fuoco moderato. Al contatto con la verdura umida, il burro frigge e conferisce un gusto particolare. Servirli come un doppio contorno.

Finocchio, come prepararlo

Il finocchio è una pianta delle Ombrellifere. Cresce spontanea in collina e viene coltivata per ortaggio. I semi del finocchio vengono usati in liquoreria e in medicina popolare. È aromatico con azione diuretica. Per pulirlo privarlo del torso duro facendo un taglio netto nel senso orizzontale. Staccarne quindi le foglie; staccare quelle esterne ingiallite. Le rimanenti si possono lessare ancora intere in acqua che bolle; tagliarle dopo a liste. Prima di essere cucinate vanno private dei fili con un coltellino partendo dalla base; la parte più interna è tenera e non richiede questo accorgimento. Il finocchio viene anche usato crudo per frutta.
Il finocchio selvatico cresce spontaneo in zone incolte mediterranee.

Si presenta a piccoli fascetti di circa 100 grammi. In cucina un paio di rametti sono sufficienti per dare il gusto particolare al sugo in cui vengono preparati (v. «Gnocchi sardi al ragù col finocchietto» a p. 369).

Finocchi rosolati

Per 4 porzioncine: finocchi puliti g 450 olio di oliva e burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Pulire i finocchi staccando le foglie dal torso; dividerle quindi in liste uguali tra loro (v. «Finocchio, come prepararlo» a p. 804). In una padella mettere il condimento e rosolarvi le liste dei finocchi per 5-6 minuti su fuoco moderato.
Aggiungervi mezzo bicchiere di acqua bollente, il sale necessario, coprire e fare cuocere. Appena la verdura inizia a brunire allontanarla dal fuoco, salarla e servirla.

Finocchi col porro

Accompagnano bene i würstel arrostiti; il gusto del porro lega col finocchio.

Per 4 porzioncine: finocchi puliti g 450, porro g 100, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti.

Tagliare i finocchi a liste uguali tra loro (v. «Finocchio, come prepararlo» a p. 804).
Tagliare a pezzetti il porro. Mettere finocchi e porro in una padella e rosolarli in 5 cucchiai di olio di oliva. Salarli, versarvi mezzo bicchiere di acqua bollente, coprirli e farli cuocere su fuoco moderato.
Quando risultano bruniti allontanarli dal fuoco e servirli.

Finocchi in umido

Per 4 porzioni: finocchi puliti g 750, ½ dado da brodo, 1 cipolla, pancetta a dadi g 60, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

Pulire i finocchi e tagliarli a liste (v. «Finocchio, come prepararlo»a p. 804).
In una padella imbiondire la cipolla affettata nei 2 cucchiai di olio di oliva con la pancetta. Unire i finocchi e rigirarveli un paio di minuti.
Versare 3/4 di bicchiere di acqua bollente con mezzo dado da brodo e farli finire di cuocere per una decina di minuti. Servire lievemente umido.

Finocchi gratinati

Per 4 porzioncine: finocchi puliti g 450, pangrattato g 10, mascarpone g 60,

parmigiano grattugiato g 15, burro g 20, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti nel forno a 200°.

Staccare le foglie dei finocchi dai torsi e lessarle in acqua salata per 7-8 minuti (v. «Finocchio, come prepararlo» a p. 804). Tagliarle a liste non troppo lunghe e condirle di solo parmigiano.
Ungere di burro una teglia del diametro di 20 centimetri e sistemarvi i finocchi. Allungare il mascarpone con due cucchiai di acqua e distribuirlo sopra i finocchi a fiocchetti sparsi. Cospargervi il pangrattato e infornare in forno caldo. Quando si intravedono bollicine al bordo della teglia, contarne i minuti di cottura. Servire caldo.

Cavolo, come prepararlo

Il cavolo (da “Caulis” e questo dal greco “Kaulós”) è pianta delle Crucifere. Le varietà sono cavolo broccolo, cavolo rapa (con fusto lungo e grosso), cavolfiore (con grande infiorescenza a forma di palla), cavolo romano (a foglie crespe), cavolo verzotto (con foglie verdi), cavolo cappuccio (a palla, bianco, con il cespo raccolto).
Il cavolfiore è una varietà del cavolo. Proviene dall'Oriente, ha grande infiorescenza compatta, a forma di palla, color bianco giallino.
Per lessarlo privarlo del torso duro. Alla restante parte tenera del torso fare col coltellino 1-2 incisioni a croce perché cuocia in modo omogeneo alle sue cime che sono più tenere. Quindi lessarlo immergendolo in acqua salata che bolle, col torso verso il basso e se riesce, lasciare i suoi germogli non del tutto immersi in acqua perché cuociano a vapore. Per cucinarlo a crudo, privarlo del torso e tagliare questo a pezzettini dopo aver eliminato la parte più dura. Quindi con le mani e con l' aiuto di un coltellino staccare tutti i germogli. Il cavolfiore non può venire tagliato a pezzetti perché i suoi germogli si frantumerebbero. Dopo aver quindi staccato i germogli fare al torso di ognuno un taglietto a croce perché cuocia in modo omogeneo al suo fiore. Nel tegame di cottura mettere i torsi a contatto con il fondo.
A Roma esiste un cavolo verde pisello a forma di cavolfiore a piramide. Viene chiamato ”broccolo” e si cucina come il cavolfiore.
I cavolini di Bruxelles sono i germogli dei cavoli di Bruxelles. Sono piccoli come una noce e di colore verde. Sono cavoli raffinati. Per cucinarli privare ogni cavolino del torso duro. Al torso rimanente fare 1-2 tagli a croce perché cuocia in modo omogeneo alla parte più tenera. Al burro o lessati sono contorni pregiati.

Cavolfiore per contorno

Per 4 porzioni: cavolfiore g 600, burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

Lessare intero il cavolfiore (v. ricetta precedente «Cavolo, come prepararlo») quindi dividerlo nei suoi germogli. Riscaldare il burro in una padella e rigirarvi i fiorellini

del cavolfiore per 3-4 minuti. Sistemare la verdura calda sopra fettine di maiale non condite della loro glassa, per conferire loro un ottimo gusto e servire.

Cavolfiore brunito

Per 6 porzioni: cavolfiore g 500, 1 gambo di porro, pangrattato g 30, olio di oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 180°.

Lessare il cavolfiore intero in acqua salata quindi dividerlo nelle sue cimette. Versare in una terrina 4 cucchiai di olio di oliva e rigirarvi i fiori del cavolfiore. Ungere di olio di oliva una teglia che contenga la verdura in un solo strato. Tritare finemente il porro con un coltello e sistemarlo nella teglia. Disporvi sopra i piccoli germogli sistemandoli col torso a contatto della teglia. Cospargere di pangrattato e infornare.

Cavolfiore gratinato

Contorno saporito, che si presenta bene per carni arrosto, polli alla brace.

Per 6 porzioni: cavolfiore pulito g 600, pangrattato g 15, olive nere g 80, capperi salati g 30, mandorle spellate g 30, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura:15 minuti nel forno a 200°.

Privare il cavolfiore del torso duro; al rimanente fare una incisione a croce. Lasciare vicino al cavolfiore le foglie verdi che lo racchiudono per dare una bella presentazione. Immergerlo intero in acqua salata che bolle e farlo cuocere coperto per 14 minuti quindi sollevarlo con delicatezza col mestolo forato e metterlo in un piatto. Ungere di olio di oliva una teglia dal bordo alto come quella per soufflé del diametro di 20-22 centimetri. Sul cavolfiore nel piatto versare 5 cucchiai di olio di oliva a filo; inserire tra un germoglio e l'altro le olive snocciolate, i capperi lavati, le mandorle spellate e tagliate in due nel senso della loro lunghezza.
Mettere quindi il cavolo nella teglia versandovi sopra l'intingolo caduto nel piatto. Spolverizzarvi il pangrattato e infornare in forno caldo.
Contare il tempo da quando la teglia mostra al bordo bollicine di cottura.

Cavolfiore stufato

Per 4 porzioncine: cavolfiore pulito g 600, l cipolla tritata, latte dl 2, olio di oliva cl 3, sale. Tempo di cottura: 30 minuti.

In una padella cuocere la cipolla affettata in 5 cucchiai di acqua. Quando questa si asciuga versarvi 3 cucchiai di olio di oliva e imbiondirvi la cipolla.
Unire il cavolfiore diviso nei suoi germogli sistemandoli col torso a contatto della padella (v. «Cavolo, come prepararlo» a p. 806). Insaporirveli per qualche minuto.

Versarvi un bicchiere di latte bollente, il sale necessario, coprire e cuocere a fuoco moderato. Alla fine della cottura rigirare il tutto per imbiondire i germogli anche nella parte superiore, cercando di non sciuparli. Servire caldo.

Cavolfiore al forno genuino

Cavolfiore indicato per accompagnare carni bianche in preparazioni delicate.

Per 6 porzioni: cavolfiore pulito g 600, parmigiano grattugiato g 40, pangrattato g 30, burro g 60, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180°.

Lessare intero il cavolfiore in acqua salata quindi dividerlo nei suoi germogli. (V. «Cavolo, come prepararlo» a p. 806). Mettere i germogli in una terrina e amalgamarvi 50 grammi di burro fuso e quasi tutto il parmigiano.
Ungere di olio di oliva e cospargere di pangrattato una teglia da tavola che contenga il cavolfiore bene serrato. Sistemarvi i germogli ponendoli col torso al contatto della teglia. Cospargervi altro parmigiano e il rimanente burro a piccoli fiocchetti sparsi. Spolverizzarvi un poco di pangrattato e cuocere in forno già riscaldato.

Cavolfiore con capperini del Salento

Buonissima ricettina pugliese da servire con costolette di agnello o di manzo.

Per 4 porzioni: cavolfiore pulito g 650, capperi sotto aceto g 30, 2 spicchi di aglio, aceto cl 3, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti complessivamente.

Lessare il cavolfiore intero al dente. In una padella rosolare l'aglio tritato in 4 cucchiai di olio di oliva. Aggiungervi i capperi lavati e tritati e farli lievemente insaporire. Mettervi il cavolfiore diviso nei suoi germogli, coprire e cuocere un paio di minuti. Versare 3 cucchiai di aceto e cuocere moderato altri 10 minuti coperto.

Cavolfiore al vino rosso

Per 4 porzioni: cavolfiore pulito g 400, zucchero g 10, vino rosato o rosso dl 1, aceto cl 4, sale. Tempo di cottura: 40 minuti.

Dividere nei suoi germogli il cavolfiore (v. «Cavolo, come prepararlo» a p. 806) e metterlo in un tegame con mezzo bicchiere di vino rosso, 4 cucchiai di aceto, il sale necessario. Coprire e cuocere a fuoco moderato. A metà cottura, se risulta necessario, aggiungere mezzo bicchiere di acqua bollente per continuare la cottura.
Quando il cavolfiore risulta cotto, aggiungervi un cucchiaino di zucchero, attendere

che il fondo di cottura risulti bene asciugato e servire caldo.

Cavolfiore insaporito con il finocchio

Vino rosso e cipolla in un amalgama per un contorno di carni dal forte sapore.

Per 4 porzioncine: cavolfiore pulito g 230, finocchio pulito g 100, 1 cipolla, vino rosso cl 3, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti complessivamente.

Lessare al dente il cavolfiore in acqua salata. A parte cuocere il finocchio a foglie intere in acqua che bolle. In una padella versare 4 cucchiai di acqua e 4 di olio di oliva. Unire la cipolla affettata e farla cuocere fino a quando l'acqua si asciuga; quindi farla imbiondire lievemente nel condimento.
Aggiungere il cavolfiore e il finocchio tagliati a pezzetti e farli rosolare per 5 minuti. Versare 3 cucchiai di vino e rigirare su fiamma moderata; fare finire di cuocere fino a quando il vino sia del tutto evaporato. Girare di tanto in tanto. Servire caldo.

Cavolfiore alla fiamminga

Per 4 porzioncine: cavolfiore pulito g 300, mela ranetta sbucciata g 120, aceto dl 1, burro g 40, sale. Tempo di cottura: 30 minuti complessivamente.

Lessare il cavolfiore al dente. Dividerlo a piccoli germogli.
In una padella versare mezzo bicchiere di aceto, unire il burro e i germogli del cavolfiore, coprire e cuocere 10 minuti a fiamma moderata.
Dopo il tempo indicato il fondo di cottura si asciuga. Aggiungervi la mela tagliata a sottili pezzetti; coprire e continuare la cottura per altri 10 minuti. Servire caldo.

Cavolfiore alla fiamminga in agrodolce

Per 4 porzioncine: cavolfiore pulito g 300, mela ranetta sbucciata g 120, aceto dl 1, zucchero g 20, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti complessivamente.

Preparare il cavolfiore come indica la ricetta precedente, «Cavolfiore alla fiamminga». Quando nella padella col cavolfiore che va cuocendo si aggiunge la mela, mettervi anche lo zucchero indicato.

Cavolini di Bruxelles alla polacca

Per 4 porzioni: cavolini di Bruxelles puliti g 350, 2 tuorli di uova sode, pangrattato g 40, burro g 40, sale. Tempo di cottura: 20 minuti complessivamente.

Lessare in acqua salata che bolle i cavolini (v. «Cavolo, come prepararlo» a p. 806). Sono necessari una quindicina di minuti. Se sono molto grandi dopo lessati dividerli in due nel senso della lunghezza. In una padella mettere 25 grammi di burro e rigirarvi i cavolini per 2-3 minuti. Quindi sistemarli in piatto da portata.
Imbiondire in 15 grammi di burro il pangrattato. Sopra i cavolini in piatto spolverizzare i due tuorli di uova sode e coprire col pangrattato insaporito del burro.

Cavolini di Bruxelles alla milanese

Cavolini di Brruxelles alla milanese.

Caratteristico condimento di Milano che rende la verdura raffinata e ben presentabile. Dal gusto intenso dei cavolini, è consigliabile servirli come un doppio contorno, in un piatto da portata proprio.

Per 4 porzioni: cavolini puliti g 350, parmigiano grattugiato g 25, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti.

Privare del torso duro i cavolini e quello che rimane inciderlo a croce (v. «Cavolo, come prepararlo» a p. 806). Lessare i cavolini in acqua salata che bolle per una quindicina di minuti. Se sono molto grandi dividerli in due nel senso della lunghezza. In una padella versare 20 grammi di burro e rigirarvi i cavolini su fuoco moderato un paio di minuti. Cospargerli del parmigiano e tenerli ancora pochi secondi sul fuoco. Disporli in un piatto da portata e, al momento di servirli, versarvi a filo 20 grammi di burro fuso.

Bieta, come prepararla

La bieta (dal latino “Beta”) è pianta commestibile delle Chenopodiacee.
Si presenta in coste e in lembi fogliosi. Le coste sono larghe e lunghe e prima di lessarle richiedono di essere private dei fili lungo tutta la loro lunghezza partendo dalla base. Vanno cucinate come i cardi.
Le foglie sono tenere e digeribili; la loro cottura è sempre in acqua che bolle, scolarle con un mestolo forato e poi insaporirle a piacere.

Le biete surgelate devono scongelare del tutto prima di venir lessate. Come è detto per altre verdure, se si mettono ghiacciate in acqua che bolle, invece di pochi minuti di cottura richiedono più tempo perché si devono prima scongelare e poi cuocere. Quindi risultano sfatte e non al dente come la buona cucina richiede per la verdura.

Biete al burro

Contorno ottimo, come gli spinaci, per una carne delicata.

Per 4 porzioncine: biete pulite g 600, parmigiano grattugiato g 20, burro g 50, sale. Tempo di cottura: 5 minuti complessivamente.

Pulire le biete. Lessarle in acqua salata che bolle e sgocciolarle. Rosolarle in una padella col burro rigirandole sul fuoco, scoperte, un paio di minuti. Lontano dal fuoco cospargervi il parmigiano, amalgamare e servire.

Biete insaporite

Per 4 porzioni: biete pulite g 500, 1 cipollina, pangrattato g 40, olio di oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 6-7 minuti complessivamente.

Pulire le biete, tagliarle grossolanamente e lessarle in acqua salata che bolle. Sgocciolarle e metterle in un piatto da portata. Tagliare la cipolla a mezze fettine; rosolarla in una padella con i 4 cucchiai di olio di oliva. Aggiungere il pangrattato e farlo dorare per 2 minuti rigirando. Versare questo intingolo sulle biete in piatto ancora calde. Rigirare e servire intorno a un pollo o un tacchino.

Biete stufate con porro

Per 4 porzioncine: biete pulite g 350, porro g 75, brodo di pollo dl 1, olio di oliva cl 3, sale. Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

Tagliare in due le biete e lessarle in acqua salata per 2 minuti se molto tenere; per 4 minuti se più dure. In una padella mettere il porro a pezzi e cuocerlo in 4-5 cucchiai di acqua. Quando l'acqua si asciuga del tutto, versarvi 3 cucchiai di olio di oliva e insaporirvi il porro senza farlo brunire. Aggiungere la verdura e rosolarla su fuoco medio un paio di minuti. Versare il brodo caldo (o mezzo dado di pollo sciolto in mezzo bicchiere di acqua) e fare stufare per 2 minuti. Servire asciutto.

Biete con broccoli

Per 4 porzioni: biete pulite g 250, broccoli puliti g 300, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.

Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

Lessare in acqua salata che bolle le biete tagliate grossolanamente. Scolarle al dente, sode. A parte lessare i broccoli. Sgocciolare bene le verdure. In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio a fette sottili. Unirvi le due verdure e rigirarle su fuoco medio per 2-3 minuti amalgamandole bene tra loro.

Coste di biete gratinate

Quando il mercato cittadino offre le biete molte grosse usarne le costole in questa ottima preparazione. Tenere da parte le foglie per una minestra o un altro contorno.

Per 4 porzioni: coste di biete pulite g 750, parmigiano grattugiato g 30, pangrattato 30, burro g 50, sale.
Tempo di cottura: 14 minuti nel forno a 180°.

Privare le costole delle biete dei fili (v. «Bieta, come prepararla» a p. 810). Tagliarle in 2-3 parti e lessarle in acqua salata che bolle per 3 minuti di cottura. Quindi dividerle in liste di 5 centimetri circa. Ungere una teglia da forno di olio di oliva e cospargerla di pangrattato. Disporvi le coste in tre strati cospargendo ciascuno strato di pezzettini di burro e di parmigiano. Sull'ultimo strato cospargere anche un poco di pangrattato. Infornare in forno caldo e farle imbiondire al bordo.
Dopo avere contornato una carne di patatine o carote al burro, si possono servire queste coste come secondo contorno nel loro piatto.

Biete surgelate per contorno

La verdura surgelata ben cucinata può risolvere un veloce contorno per una carne, un pesce, una pizza. Importante è fare scongelare bene la verdura prima di lessarla.

Per 4 porzioncine: biete surgelate g 450, parmigiano g 20, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 5 minuti complessivamente.

Fare scongelare del tutto le biete. Lessarle in acqua salata che bolle vivacemente per 2 minuti. Sollevarle col mestolo forato.
In una padella fare sciogliere il burro, unire le biete e su fuoco medio girarle di continuo con due forchette un paio di minuti. Spolverizzarvi il parmigiano, allontanare dal fuoco, mescolare bene e trasferirle in un piatto da portata.

Biete surgelate con panna

Per 4 porzioncine: biete surgelate g 350, panna da cucina g 100, parmigiano g 20, burro g 25, sale.

Tempo di cottura: 8 minuti complessivamente.

Fare scongelare del tutto le biete quindi lessarle in pochissima acqua salata che bolle per 2-3 minuti. In una padella mettere il burro e insaporirvi le biete sgocciolate. Aggiungervi la panna e rigirare su fuoco moderato per 2-3 minuti.
Lontano dal fuoco amalgamarvi il parmigiano e servire morbido.

Spinacio, come prepararlo

Lo spinacio (dal persiano “Spanãkn”) è una pianta erbacea delle Chenopodeacee. Da giovane ha foglie a rosetta, da adulta foglie grandi, ondulate, di colore verde intenso. Da esse si può ricavare il colore per alcuni dolci in cucina (v. «Pasta reale verde»).
È ricco di ferro. Di sapore intenso molto gradevole, lo spinacio è usato in cucina per contorni raffinati. Lo spinacio si presenta in fascetti, va pulito tagliando loro il piccolo cespo e lasciando le foglie nell'acqua; va lessato in pochissima acqua perché non perda il suo sapore. Caratteristica cottura è anche a crudo, in padella coperta, senza acqua, con solo condimento e il suo stesso umore.
Come detto per altre verdure, anche lo spinacio quando viene lessato richiede una brevissima cottura; le sue foglie devono risultare cotte al dente per rimanere ricche di umore. E quando viene rosolato vuole una cottura su fuoco vivace o medio per non ammollarsi e per restare saporito.

Spinaci al burro

Semplice e raffinato contorno per carni a fette di alto livello di preparazione.

Per 4 porzioni: spinaci puliti g 400, parmigiano grattugiato g 40, burro g 40, sale. Tempo di cottura: 4 minuti complessivamente.

Lessare gli spinaci puliti in pochissima acqua salata che bolle. Dopo un paio di minuti sollevarli con un mestolo forato. Per questa quantità di spinaci considerare un massimo di 2 bicchieri di acqua (v. «Spinacio, come prepararlo», in stessa pagina).
In una padella mettere il burro; quando risulta caldo, rigirarvi per 1 minuto e mezzo gli spinaci bene sgocciolati. Trasferirli in un piatto da portata e spolverizzarvi il parmigiano; mescolare e servire.

Spinaci al naturale all'uso inglese

Per 4 porzioni: spinaci puliti g 350, 2 carote, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

Lessare le carote pulite e intere in acqua salata per 10 minuti.
Tagliarle a fette rotonde. Lessare gli spinaci puliti in pochissima acqua salata che

bolle (2 bicchieri di acqua sono sufficienti) per 2-3 minuti se sono teneri.
Scolarli con un mestolo forato e sistemarli bene aperti e gonfi in un piatto da portata. Contornarli delle carote a fette. Servirli caldi accompagnandoli con del burro in una coppetta avendo avuto l'accortezza di toglierlo dal frigorifero 3-4 ore prima perché risulti morbido (eventualmente montarlo lievemente con un cucchiaio di legno).

Spinaci in umido

Serviti come un purè, accompagnano bene una carne asciutta, un bollito.

Per 4 porzioni: spinaci puliti g 700, pomodori maturi g 200, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

Lessare gli spinaci in poca acqua salata per 1-2 minuti.
Bene sgocciolati, disporli sopra un tagliere e tritarli con un coltello.
In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva, rosolarvi l'aglio a fettine e poi gli spinaci per 2 minuti. In un pentolino cuocere i pomodori tagliati a pezzetti col sale necessario per 3-4 minuti. Quando risultano ristretti unirli alla verdura in padella e far insaporire il tutto un paio di minuti. Servire come un denso purè.

Agretto, come prepararlo

L'agretto contiene un succo più o meno acido come il crescione che si usa per insaporire l'insalata. Nelle campagne romane crescono piante chiamate Agretto che hanno i rametti molto lunghi e sottili e un sapore che va dall'asparago allo spinacio.
Crescono da una lunga radice di colore rossastro lunga 5-6 centimetri.
Per pulirli allinearli, legarli (come si usa per gli asparagi) e quindi coricarli e segar loro il fondo composto di radici rossastre.
Dividerli in due nel senso orizzontale e lessarli in acqua salata che bolle.

Asparago, come prepararlo

L'asparago (da “Asparagus”) è del genere delle Asparagacee di cui è la specie più importante; è indicato per pietanze di alto livello. I turioni carnosi terminali della pianta sono la gemma, del colore verde chiaro, usata in cucina.
Per pulirli allinearli a gruppetti, legarli, coricarli e inciderne il fondo per renderli di uguale misura tra loro. Lasciare vicino alle gemme verde chiaro anche una buona parte del fondo bianco che va cucinato ma non mangiato.
Sia gli asparagi grossi che i fini lessarli a vapore. Se si è sprovvisti della pentola a vapore, usarne una stretta ed alta riempita di acqua.
Raggruppare gli asparagi legandoli in fasci e metterli, nella pentola alta, in .acqua salata che bolle sistemandoli diritti in modo che le punte siano fuori dell'acqua.
Coprire per metà la pentola. In questa posizione le punte cuociono a vapore. Dopo

cotti, sollevarli con un mestolo forato. Sistemarli nel piatto da portata. Se la ricetta richiede solo le punte, privare gli asparagi del loro fondo bianco. Altrimenti lasciarli interi in piatto e versare soltanto sulle punte, il condimento indicato dalla ricetta.
Gli asparagi surgelati sono senza gambo, di sole punte quindi questo sistema di cottura non si può praticare. Se non si è in possesso della pentola a vapore si devono cuocere in acqua che bolle. Importante, affinché risultino tenaci e non molli, è di porli in acqua soltanto quando sono del tutto scongelati.

Asparagi in besciamella

Buonissimo contorno indicato a riempire il vuoto di una calda brioche.

Per 4 porzioni: punte di asparagi freschi o surgelati g 300, sale. Per la besciamella: latte dl 2, farina g 10, burro g 15, sale.
Tempo di cottura: 13 minuti complessivamente.

Lessare le punte di asparagi in acqua salata per 10 minuti. Se sono surgelate farle scongelare del tutto prima di lessarle. Tagliarle in due parti.
Fare la salsa besciamella con gli ingredienti dati; la persona non pratica può vederne le indicazioni a p. 87. Per questa ricetta non risulta necessario farla indurire in frigorifero. Mettere la besciamella in un pentolino sul fornello; al bollore unire le punte di asparagi lessate e farle cuocere per 2 minuti. Trasferire la verdura calda e condita di besciamella in un piatto concavo e servirla per contornare; oppure inserirla direttamente nel vuoto centrale di una brioche ancora calda per completare la portata.

Fagiolino, come prepararlo

I fagiolini freschi che si mangiano col baccello appartengono alle piante del fagiolo e sono di diverse qualità e forma. Per pulirli si devono staccare le due punte estreme e contemporaneamente con esse tirarne i fili che corrono per tutta la lunghezza.
Vanno sempre cotti in acqua prima di insaporirli con condimenti a piacere.
Non è bene conservarli in frigorifero perché al freddo incrudiscono; in un cestino fuori del terrazzo si mantengono bene un paio di giorni.
I fagiolini surgelati, come è stato detto per altre verdure, devono essere cucinati dopo che si sono scongelati del tutto, perché non restino troppo in acqua ad ammollarsi.
Fagioli a corallo. Sono dei fagiolini freschi in erba molto più larghi dei fagiolini comuni. Detti anche «della Regina», si vedono ai mercati in primavera. Sono rustici ma dolci e saporiti. Quando sono teneri non è neanche necessario privarli dei fili e possono venire cucinati in acqua o a crudo.

Fagiolini nel loro buon umore

Solitamente i fagiolini vengono cotti in abbondante acqua e poi insaporiti a piacere.

Ma se vengono trattati a crudo risultano anche morbidi oltre che molto saporiti.

Per 4 porzioni: fagiolini g 600, brodo di carne delicato dl 4, pomidorini maturi g 400, prosciutto crudo g 25, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 50 minuti.

Privare delle punte e dei fili i fagiolini. Tagliarli a pezzetti e metterli in una pentola con 4 cucchiai di olio di oliva e il prosciutto a pezzetti sottili.
Rigirarli per un minuto su fuoco moderato, quindi aggiungere i pomodori scaldati a parte, tagliati in due, e fare insaporire per 2-3 minuti. Versare 2 bicchieri di brodo bollente (oppure un dado in 2 bicchieri di acqua), coprire e fare cuocere.
Servirli lievemente umidi vicino a un agnello o a un maiale al forno.

Fagiolini in umido

Per 4 porzioni: fagiolini g 400, pomidorini maturi g 200, ½ cipolla, zucchero g 5, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti complessivamente.

Pulire i fagiolini e privarli dei fili (v. «Fagiolino, come prepararlo» a p. 815). Lessarli in acqua salata che bolle per una decina di minuti e sgocciolarli.
In una padella cuocere la mezza cipolla affettata in 4 cucchiai di acqua e 4 di olio di oliva. Quando l'acqua viene ad asciugarsi del tutto, far imbiondire lievemente la cipolla nel condimento. Aggiungervi i pomidorini tagliati in due e farli cuocere per 3-4 minuti scoperti. Unire i fagiolini, coprire e farli insaporire per qualche minuto su fuoco moderato. Spolverizzarvi mezzo cucchiaino di zucchero, rigirare cercando di non sciupare la forma del fagiolino e sistemarli in un piatto ovale da portata.

Fagiolini sautés

Contorno raffinato per una brioche o una carne bianca.

Per 4 porzioncine: fagiolini g 550, parmigiano grattugiato g 15, burro g 40, 4-5 foglioline di salvia, sale. Tempo di cottura: 20 minuti complessivamente.

Pulire i fagiolini (v. «Fagiolino, come prepararlo» a p. 815).
Lessarli in acqua salata che bolle. Rosolarli in una padella col burro su fuoco moderato per 3-4 minuti. Sistemarli in un piatto ovale da portata, rigirarvi il parmigiano e poggiarvi sopra le foglioline di salvia.

Fagioli a corallo al pomodoro

Per 4 porzioncine: fagioli a corallo g 600, pomodori pelati g 150, 1 cipollina, olio di

oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 30 minuti.

Privare dei fili e delle punte i fagioli a corallo (v. «Fagiolino, come prepararlo» a p. 815). Lessarli in acqua salata che bolle per una ventina di minuti; regolarsi per il tempo di cottura a seconda se sono più o meno teneri.
In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva e 3 di acqua; aggiungervi la cipolla tritata e cuocerla fino a quando l'acqua si asciuga. Quindi imbiondirla lievemente nell'olio di oliva. Mettere nella padella i pomodori, il sale necessario e far cuocere per 2-3 minuti. Spezzare in due o in tre parti se sono molto lunghi, i fagioli a corallo e metterli nella salsetta; coprire e farli insaporire per 3-4 minuti. Servire asciutto.

Fagiolini surgelati stufati

Per 4 porzioncine: fagiolini surgelati g 600, brodo di manzo dl 4, 1 cipolla, parmigiano grattugiato g 20, burro g 30, sale.
Tempo di cottura: 50 minuti.

Fare scongelare del tutto i fagiolini; tagliarli in due parti e metterli in una padella con il burro e la cipolla affettata sottile. Rosolarli per 2-3 minuti su fuoco moderato quindi versarvi 2 bicchieri di un brodo non troppo salato (oppure due bicchieri di acqua bollente con mezzo dado di brodo).
Coprire, cuocere i fagiolini così a crudo nella padella fino a quando risultano teneri. Servire asciutto spolverizzandovi del parmigiano.

Fagiolini in barattolo

Gradevoli perché la cipolla conferisce un senso di fresco alla verdura in scatola.

Per 4 porzioncine: fagiolini in scatola sgocciolati al naturale g 280, pomodori pelati g 200, 1 cipolla, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

In una padella cuocere la cipolla tagliata a fette non sottili in 4 cucchiai di acqua e 4 di olio di oliva; quando l'acqua si asciuga fare rosolare lievemente la cipolla. Aggiungere i pomodori e fare cuocere per 5 minuti col sale necessario.
Le fette di cipolla cotte in acqua con l'olio restano tenaci e rendono più gradevole la verdura conservata in barattolo. Mettere quindi nella salsetta i fagiolini ben sgocciolati, coprire e farli insaporire per 7-8 minuti.

Piselli per contorno

Dolci e saporiti contornato bene una vitella, un manzo o un agnello al forno.

Per 4 porzioni: piselli fini sgranati g 280, 1 cipolla, burro e olio di oliva g 30, sale. Tempo di cottura: 20 minuti.

Procurarsi piselli freschi e teneri (v. «Piselli, come prepararli», a p. 241). Cuocere la cipolla tritata in 3 cucchiai di acqua. Quando questa si asciuga unire il condimento indicato e i pisellini e insaporirli per 2-3 minuti su fuoco molto moderato. Versarvi mezzo bicchiere di acqua bollente, coprire e cuocere salando alla fine della cottura. Non farli asciugare troppo altrimenti incrudiscono.

Piselli con prosciutto

Per 4 porzioni: piselli sgranati g 300, 1 cipolla, prosciutto cotto g 40, burro g 25, sale. Tempo di cottura: 20 minuti.

Cuocere i piselli come indica la ricetta precedente, «Piselli per contorno».
Unica differenza sta nell'aggiungere, insieme ai piselli e al burro, il prosciutto cotto a cubetti e farlo cuocere insieme al legume per insaporirlo.

Piselli surgelati imbionditi

Sono i più saporiti per contornare una carne delicata.

Per 4 porzioncine: piselli surgelati g 300, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 50 minuti.

Fare scongelare del tutto i piselli. Metterli in una padella col burro e rigirarveli per 4 minuti su fuoco moderato. Versare in un pentolino un bicchiere di acqua e al bollore immergervi i piselli imbionditi col loro condimento.
Coprire e fare cuocere su fuoco moderato salando alla fine della cottura.
Servire asciutto.

Piselli surgelati per contorno

Umidi e genuini sono indicati per contornare una brioche, un gâteau di patate.

Per 4 porzioni: piselli surgelati g 300, ½ cipolla, prosciutto crudo g 30, burro g 30, sale. Tempo di cottura: 50 minuti.

Fare scongelare i piselli. Metterli in una piccola pentola col burro, la cipolla tritata e un bicchiere di acqua. Coprire e cuocere a fuoco moderato.
Durante gli ultimi 5 minuti di cottura aggiungere il prosciutto crudo a liste sottili e il sale necessario. Servirli asciutti.

Piselli surgelati in umido

1 piselli sono richiesti in molte preparazioni di cucina sia come ripieno che come contorno, ma i piselli freschi non si trovano tutto l' anno. Quelli surgelati, così come i piselli in barattolo, ci offrono l'opportunità di farne molti usi.

Per 4 porzioncine: pisellini surgelati g 250, 2 cipolline novelle, prosciutto cotto a cubetti g 40, burro g 30, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

In una casseruola mettere i pisellini ancora surgelati insieme alle cipolle tritate e al burro. Versarvi mezzo bicchiere di acqua, coprire e fare cuocere su fuoco molto moderato. Quando risultano asciutti aggiungere il prosciutto cotto a cubetti, il sale e fare insaporire per 3-4 minuti.

Piselli in barattolo

I piselli in barattolo sono stati sempre usati la scorsa generazione per le preparazioni di alta cucina, perché sono saporiti e sempre pronti in casa.

Per 4 porzioncine: piselli in barattolo al naturale sgocciolati g 250, 1 cipolla, burro g 40, sale. Tempo di cottura: 1 ora e 15.

Fare sgocciolare i piselli e metterli in una piccola pentola con la cipolla affettata, il burro e un quarto di litro di acqua. Portare lentamente al bollore e fare cuocere a fuoco moderato. Se durante la cottura l'acqua si asciuga e i piselli sono ancora crudi, aggiungere altra acqua che bolle a parte considerando che a fine cottura i piselli devono risultare asciutti. Salarli e usarli per contorno o per ripieno di pietanze.

Fave nel loro umore

Gustose, per frutta, vanno prese una per volta con due dita e spellate in bocca.

Per 4 porzioncine: fave sgranate fresche o surgelate g 250, sale.
Tempo di cottura: 5 minuti per le surgelate, 20-30 minuti per le fresche.

Per questa preparazione sono indicate le fave grosse, quelle meno tenere (v. «Fave, come prepararle» a p. 229). Metterle in acqua bene salata e portarle al bollore lento. Giudicarne il giusto tempo di cottura a seconda della freschezza della fava.
Le fave surgelate si possono mettere in acqua salata che bolle vivacemente. Dalla ripresa del bollore, far cuocere 5 minuti.
Sgocciolarle e gustarle a temperatura ambiente prima di un dolce, o della frutta.

Fave novelle al burro

Alle fave non novelle conviene eliminare la pelle dura prima di cucinarle.

Per 4 porzioncine: fave fresche novelle sgranate g 350, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti complessivamente.

Porre le fave in acqua salata fredda e portarle lentamente al bollore; contare il tempo di cottura da quando inizia il bollore. Sgocciolarle e rosolarle su fuoco moderato in una padella col burro. Servirle calde (v. «Fave, come prepararle» a p. 229).

Fave surgelate per contorno

Per 4 porzioncine: fave surgelate g 400, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti complessivamente.

Mettere le fave ancora surgelate in acqua salata che bolle vivacemente.
Farle cuocere per 7 minuti (contando il tempo da quando riprende il bollore). Sgocciolarle. A questo punto è facile privarle della pelle, una per volta.
Metterle quindi in padella con il burro e rigirarle un paio di minuti . Servirle calde.

Fave surgelate per contorno rustico

Per 4 porzioncine: fave surgelate g 400, ¼ di cipollina, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti complessivamente.

Cucinare le fave come indicato nella ricetta precedente, «Fave surgelate per contorno». Quando vanno messe in padella per rosolarle nel burro, aggiungervi anche un quarto di cipollina tritata molto fine che imbiondisca insieme alle fave.

Carciofo, come prepararlo

Il carciofo (dall'arabo “Kharshûf) è pianta erbacea delle Composite con i capolini terminali che prima di aprirsi a fiore, costituiscono il conosciuto ortaggio. Il carciofo italiano è migliore di quello francese, più sodo. Rinomato è il carciofo romano; più piccolo e tenero è il carciofo meridionale.
Dopo aver pulito i carciofi, è necessario metterli in una terrina in cui vi sia dell'acqua fresca e succo di un limone intero altrimenti risultano amari. Tenerveli almeno 30 minuti, quindi senza sciacquarli, cucinarli. Vi sono vari modi per pulire i carciofi.
Per pulire il carciofo a cuore innanzi tutto privarlo del gambo facendo attenzione a non intaccarne la base che costituisce il così detto «cuore» del carciofo, la parte prelibata, più tenera. Tagliarne il gambo di 4 centimetri circa, quindi raschiarlo per cucinarlo poi insieme al carciofo. Privare il carciofo delle foglie esterne più dure.

Con un coltellino raschiare l'esterno del carciofo; metterlo quindi coricato su un tagliere e fare un taglio netto alle punte per eliminarle.
Infilare un coltellino a punta nel suo centro e farlo girare per eliminare la peluria che si trova nel carciofo non giovane. Man mano che i carciofi vengono puliti, sciacquarli sotto l'acqua corrente e immergerli subito nell'acqua acidula preparata.
Per pulire il carciofo a spicchio non staccare il gambo dal cuore ma lasciarne 4 centimetri vicino al cuore e scartare il rimanente più duro. Raschiare la parte esterna del carciofo iniziando dal gambo fino alle foglie.
Tagliare quindi il carciofo in 4 spicchi lasciando vicino ciascuno spicchio la parte del suo gambo; iniziare quindi il taglio dall'inizio del gambo fino al cuore del carciofo compreso. Coricare man mano gli spicchi sul tagliere e tagliarne la punta delle foglie. Si sono così ottenuti 4 lunghi spicchi da un carciofo; se il carciofo è molto grande si può dividere in 6 spicchi. Raschiare infine la peluria interna dello spicchio.
Man mano che gli spicchi vengono puliti, sciacquarli sotto l'acqua corrente e immergerli subito nell'acqua acidulata preparata come sopra detto.

Carciofi saltati per contorno

La semplice preparazione fa risaltare maggiormente il gusto del carciofo.
Servirli caldi nel vuoto di una brioche, con pizze rustiche o per contornare carni.

Per 6 porzioncine: 10 carciofi, 1 spicchio di aglio, ½ mazzetto di prezzemolo, zucchero g 5, 1 limone, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 35 minuti.

Procurarsi carciofi non grandi. Pulirli a spicchi (v. ricetta precedente «Carciofo, come prepararlo»). Lasciare unita a ciascuno spicchio la propria parte di gambo.
Metterli in una padella contenente mezzo bicchiere di olio e l'aglio a fettine molto sottili. Coprirli bene e cuocerli a fuoco molto moderato girandoli di tanto in tanto con una sottile paletta. Prima che si attacchino al fondo versarvi 2 cucchiai di acqua calda, salare, aggiungere il prezzemolo tritato e farli finire di cuocere.
Alla fine della cottura aggiungere una punta di cucchiaino di zucchero, rigirarli e metterli in un piatto da portata sgocciolati dell'olio che deve rimanere in padella.
È stato usato abbondante olio di oliva per farli cuocere bene, saporiti, con pochissima acqua; ma a fine della cottura questo tipo di condimento va scartato.

Carciofi alla greca

Per 6 porzioncine: 12 carciofi teneri, 1 cipolla grossa, ½ mazzetto di prezzemolo, 1 gambo di sedano, 1 limone, olio di oliva cl 6, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

Tagliare i carciofi a spicchi lasciando unita a ciascuno spicchio la propria parte di

gambo (v. «Carciofo, come prepararlo» a p. 820).
In una pentola versare 6 cucchiai di olio di oliva, 3-4 di acqua e unire la cipolla tritata. Quando l'acqua si asciuga del tutto, aggiungervi il sedano tritato, i carciofi sgocciolati, coprire e fare cuocere. A metà cottura salare, unire il prezzemolo tritato e far finire di cuocere. L'umore della cipolla e la cottura coperta fanno cuocere i carciofi senza aggiunta di acqua. Servire umido.

Carciofi alla romana presto fatti

Detti «alla romana» per l'aroma del vino che a Roma usano in questo contorno. Caratteristici di Roma sono anche i «Carciofi alla giudia» indicati in altra ricetta.

Per 6 porzioncine: 6 carciofi, 2 cipolline, capperi salati g 20, vino bianco dl 1, 1 limone, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

Tagliare a cuori i carciofi e lasciare unita a ciascun cuore la parte tenera del gambo; quindi dividerli in due metà nel senso della lunghezza lasciando vicino ciascuna metà la propria parte di gambo (v. «Carciofo, come prepararlo» a p.820) e trattarli col limone. In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva, porvi le cipolle affettate finemente e sopra sistemarvi i carciofi disponendoli con i gambi verso il centro. Salare, aggiungere i capperi, versare mezzo bicchiere di vino bianco amabile e mezzo di acqua, coprire bene e cuocere su fuoco moderato. Servirli asciutti e cotti.

Carciofi con cipollina

Per 4 porzioncine: 8 bei carciofi, olive nere g 60, capperi salati g 40, 1 cipollina, 1 limone, olio di oliva cl 4. Tempo di cottura: 20 minuti.

Pulire i carciofi lasciandovi unita la parte tenera del gambo (v. «Carciofo, come prepararlo» a p. 820) e trattarli col limone.
Tagliarli in due nel senso della lunghezza. Sistemarli in una padella ben vicini l'uno all'altro, in un solo strato con i gambi verso il centro.
In un tegamino imbiondire la cipolla tritata in 2 cucchiai di acqua e 2 di olio di oliva; quando è lievemente rosolata metterla in una terrina con le olive e i capperi lavati e tritati. Mescolare questo amalgama e metterne una porzione su ogni mezzo carciofo. Versare a filo 3 cucchiai di olio di oliva, mezzo bicchiere di acqua, salare, coprire e fare cuocere fino a quando il fondo risulta asciutto e i carciofi appaiono cotti.

Tallo, come prepararlo

Il tallo (da “Thallus” è il corpo della pianta quando non presenta la radice. Ha i gambi lunghi e grossi e foglie larghe.

Talli dei broccoli: come le altre piante anche i broccoli e le rape presentano i loro talli. Hanno foglie larghe e sono saporosi, di un gusto campagnolo. Facili da pulire perché non contengono fili. È sufficiente scartare le foglie ingiallite e i gambi grossi.
Talli di zucchine: in alcune terre della Campania le zucchine offrono talli con molte larghe foglie e fitti rami. Tra una foglia e l'altra vi sono anche piccole palline di zucchine non ancora cresciute. I talli di zucchine sono molto saporiti, rinfrescanti, dal gusto rustico. Vengono cucinati per minestra o per contorno. Per pulirli richiedono un poco di pazienza perché sia i rametti che le foglie contengono fili da togliere come si fa con il sedano tirandoli via dalla base. Quindi scartare le foglie e i rametti duri.
Talli di cavolo: hanno gambi e foglie larghe, rustiche e caserecce da cuocere in acqua per minestre e contorni. Tutti i talli sono pertanto verdure rustiche pur se saporite.
E consigliabile quindi lessarli in due tempi; cuocere i gambi, prima o dopo le foglie che sono più tenere, in cotture diverse perché non hanno uguale tempo di cottura.
Riunirli dopo in un unico condimento e farli insaporire insieme.

Talli di zucchine all'uso paesano

I talli delle zucchine sono una verdura saporitissima pur se rustica. Chi ha la fortuna di trovarli, deve avere la costanza di pulirli per contornare un agnello al forno.

Per 6 porzioncine: talli puliti kg 1, 1 spicchio di aglio, 3 peperoncini secchi, olio di oliva cl 6. Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

Per ottenere un chilo di talli puliti è necessario acquistarne 1 chilo e mezzo e pulirli (v. ricetta precedente «Tallo, come prepararlo»). Lessare i talli in abbondante acqua salata che bolle, per 5 minuti circa. In una larga padella rosolare l'aglio a fettine sottili in 6 cucchiai di olio di oliva; mettere nell'olio anche i peperoncini interi senza romperli. L'olio è abbondante perché i talli di zucchine sono ricchi di acqua e devono insaporirsi. I peperoncini rosolano nell'aglio per diventare croccanti. Mettere quindi nell'intingolo la verdura bene sgocciolata e rigirarvela per 4 minuti su fuoco vivace.

Talli di broccoli

In Campania i talli dei broccoli hanno dei gambi lunghi, con foglie larghe.
Sono facili da pulire perché privi di fili.

Per 4 porzioncine: talli di broccoli puliti g 400, 1 peperoncino piccante, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

Pulire i talli come i broccoli (v. «Tallo, come prepararlo» a p. 822 e anche «Broccolo, come prepararlo» a p. 788). E' bene cuocere separatamente le foglie dai gambi perché richiedono tempi diversi. Lessarli quindi in acqua salata e sgocciolarli. In una padella

imbiondire l'aglio a fettine in 5 cucchiai di olio di oliva, aggiungere il peperoncino e rigirarvi la verdura per 3-4 minuti. Se questa è piuttosto dura di qualità, tenerla sul fuoco per altri 10 minuti aggiungendovi mezzo bicchiere di acqua calda.

Talli di cavolfiore

I talli del cavolfiore hanno le foglie molto larghe e di colore verde chiaro.

Per 4 porzioncine: talli di cavolfiore puliti g 450, 1 peperoncino piccante, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 10-12 minuti complessivamente.

Pulire e cucinare questa verdura come indicato per la ricetta precedente, «Talli di broccoli». ,

Talli di cavolfiore in umido

Dal sapore rustico contornano bene una pizza, una carne al forno.

Per 4 porzioni: talli puliti g 450, 2 pomodori maturi, pancetta a fettine g 30, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

Tagliare grossolanamente i talli (v. «Tallo, come prepararlo» a p. 822).
In una larga padella rosolare l'aglio in 4 cucchiai di olio di oliva. Aggiungervi i pomodori a pezzetti e farli asciugare coperti per un paio di minuti.
Mettervi la pancetta a pezzetti sottili, rigirarvela, quindi unire la verdura lessata a parte. Coprire e fare cuocere a fuoco moderato per 3-4 minuti.
Se la verdura è dura tenerla nel condimento qualche minuto in più aggiungendo un paio di cucchiai di acqua. Servire asciutto.

Zucca, come prepararla

La zucca (da “Cucutĭa) è pianta delle Cucurbitacee. Ha frutto voluminoso, carnoso, sferico. La zucca gialla e quella verdina cucinate sono rinfrescanti e diuretiche.
Sbucciarle, eliminare la parte esterna, dura. La parte carnosa, interna viene tagliata a dadini e cucinata in umido o passata con altre verdure per minestre eccellenti.

Zucchina, come prepararla

È una zucca erbacea tenera. È il frutto della zucca.
Originaria forse dell'America. Le zucche sottili sono migliori in cucina perché minore è la loro polpa interna che è acquosa. Per questa ragione conviene tagliarle a spicchi

piuttosto che a fette, tranne quando vengono fritte. I loro fiori sono molto saporiti; generalmente vengono rosolati in padella e non lessati. Le zucchine invece possono venire lessate, rosolate o fritte. La pianta offre saporosi talli.

Zucchine arrostite

Per 4 porzioncine: zucchine g 800, aceto cl 2, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 1, sale. Tempo di cottura: 18 minuti.

Privare le zucchine dei due torsoli, lavarle e asciugarle. Tagliarle a fette rotonde alte mezzo centimetro. Cucinarle sulla graticola come indicato nella ricetta «Melanzane arrostite» (v. a p. 829) e così condirle e servirle.

Zucchine dorate

Contornano un piatto di carne, una mozzarella oppure accompagnano altre fritture.

Per 6 porzioncine: zucchine g 550, farina g 150, olio di oliva dl 2, sale.
Tempo di cottura: 3 minuti a padella.

Privare le zucchine dei torsi; tagliarle in due nel senso della lunghezza quindi dividerle in due in larghezza. Tagliarne fettine in lungo di 4x9 centimetri.
Infarinarle e friggerle in olio molto caldo dai due lati riempiendo la padella in un solo strato per volta. Sgocciolarle su carta da cucina assorbente, spolverizzarle di sale e servirle. Devono risultare di color tabacco per essere saporite.

Zucchine a cotolette

Per 4 porzioncine: zucchine g 400, 1 uovo, farina g 60, pangrattato g 80, olio di oliva dl 2, sale. Tempo di cottura: 4 minuti a padella.

Privare le zucchine dei torsi. Tagliarle nel senso della lunghezza in fette lunghe circa 10 centimetri. Scartare le due fette esterne tagliate molto sottilmente che sono troppo dure per la cotoletta. Infarinarle, passarle nell'uovo sbattuto col sale, impanarle facendovi aderire bene il pane ai due lati. Friggerle in olio caldo e servirle.

Zucchine in umido

Per 4 porzioncine: zucchine g 600, cipolline piccole novelle g 100, pomidorini in scatola g 150, parmigiano grattugiato g 15, 1 spicchio di aglio, olio di oliva dl 1, sale. Tempo di cottura: 8 minuti nel forno a 180°.

In un tegamino cuocere per 4 minuti i pomodori con un cucchiaio di olio di oliva, lo

spicchio di aglio tritato e il sale. Tagliare le zucchine a fette rotonde e spesse e friggerle in olio di oliva caldo dai due lati su fiamma media; devono brunire.
In un'altra padella rosolare le cipolline intere in due cucchiai di olio di oliva rigirandole. Sgocciolarle e terminarne la cottura per 4-5 minuti nella salsetta di pomodoro. In una piccola teglia versare metà delle cipolline con metà salsa di pomodoro; disporre sopra metà delle zucchine e cospargervi metà del parmigiano. Coprire con le rimanenti cipolline con pomodoro e con le altre zucchine e spolverizzarvi il parmigiano avanzato. Coprire la teglia e mettere in forno caldo scuotendo di tanto in tanto perché la verdura non si attacchi al fondo.

Zucchine al forno sbrigative

Per 4 porzioncine: zucchine g 800, ½ cipolla, 1 spicchio di aglio, burro g 15, olio di oliva cl 3, sale. Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 180°.

Tagliare le zucchine a spicchi, metterle in una terrina e amalgamarle alla mezza cipolla affettata sottile, a 3 cucchiai di olio di oliva, al sale necessario, all'aglio tritato e a 3-4 cucchiai di acqua. Disporre il tutto in una teglia unta di burro e infornare; scuotere la teglia di tanto in tanto perché le zucchine non si attacchino al fondo.

Zucchine genuine per buffet

La cottura in forno conferisce quel gusto gradevole, unico.

Per 8 porzioncine: zucchine pulite g 440, zucchero g 10, burro g 15, olio di oliva cl 8, sale. Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 200°.

Tagliare le zucchine a piccoli dadi uguali tra loro. Condirle con 8 cucchiai di olio di oliva e il sale necessario quindi metterle in una teglia unta di burro che le raccolga ben distese, non ammassate. Durante la cottura in forno girarle di tanto in tanto con due cucchiai di legno. Quando risultano cotte spolverizzarvi mezzo cucchiaio raso di zucchero, rigirare e far dare un solo bollore nel forno.
E importante controllare la cottura in forno perchè risultino staccate tra loro, non troppo asciutte ma sode e non secche. Servirle calde o a temperatura ambiente

Zucchine surgelate per contorno

Per 4 porzioncine: zucchine a fette surgelate g 550, 1 pomodoro, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti.

Fare scongelare del tutto le zucchine. Metterle in una larga padella con 3 cucchiai di olio di oliva e l'aglio a fettine. Dopo 5-6 minuti aggiungervi il pomodoro a pezzettini.

Coprire e finire la cottura salando.

Zucchine gratinate

Sono indicate per accompagnare una pizza, un gâteau di patate, una carne al forno.

Per 4 porzioncine: 6 zucchine g 650, pomodori maturi g 200, ¼ di dado da brodo, 2 spicchi di aglio, burro g 20, olio di oliva cl 2, sale.
Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 180°.

Privare le zucchine dei torsi; dividerle in due nel senso della lunghezza. Svuotarle un poco della polpa interna e formare delle barchette.
Preparare una salsetta col pomodoro, uno spicchio di aglio tritato, il sale, due cucchiai di olio di oliva e mettere nella salsetta anche il quarto di dado da brodo. Dopo 5 minuti di cottura aggiungervi la polpa tolta alle zucchine e tagliata a dadini; continuare la cottura per altri 10 minuti. Disporre le barchette di zucchine in una teglia da tavola unta di burro e coprirle della salsa di pomodoro facendola entrare nel loro incavo. Distribuirvi sopra l'aglio a fettine sottili e infornare in forno caldo.

Zucchine ripiene per contorno

Per 4 porzioncine: 6 piccole zucchine g 500, 10 pomidorini in scatola, ¼ di cipolla, olio di oliva cl 7, sale. Tempo di cottura: 7 minuti nel forno a 180°.

Privare le zucchine dei torsi, dividerle in due nel senso della lunghezza e svuotarle un poco della polpa, facendo attenzione a lasciare tutt'intorno un bordo per dare loro la forma di una barchetta. In una padella con 5 cucchiai di olio di oliva friggerle dai due lati per 4 minuti; non renderle brune.
Nell'olio rimasto in padella rigirare la cipolla tritata e i pomidorini tagliati in due per qualche minuto, quindi unire la polpa delle zucchine tagliata a cubetti; salare e cuocere per 3 minuti. Riempire di questo composto le «barchette» e metterle in una teglia unta con due cucchiai di olio di oliva. Infornare e contare il tempo da quando compaiono bollicine di cottura al bordo della teglia.

Zucchine alla francese

Per 4 porzioncine: zucchine pulite g 850, 1 grande cipolla, pomodori pelati g 200, vino bianco dl 1, 1 spicchio di aglio, parmigiano grattugiato g 20, burro g 20, olio di oliva cl 5, sale. Tempo di cottura: 20 minuti.

Tagliare le zucchine a piccoli spicchi e cuocerli in una larga padella in 4 cucchiai di olio di oliva con l'aglio a fettine. Girare di continuo e salare.
A parte cuocere la cipolla affettata sottile in tre cucchiai di acqua. Quando l'acqua si

asciuga del tutto versarvi un cucchiaio di olio di oliva e imbiondirvela. Aggiungere i pomodori pelati, cuocerli per 3-4 minuti scoperti, versarvi mezzo bicchiere di vino bianco, farlo evaporare e salare.
Ungere di burro una teglia da tavola e disporvi le zucchine, cospargerle di parmigiano e coprirle della salsa facendola penetrare tra una zucchina e l'altra. Mettere in forno caldo e fare cuocere per 5-6 minuti contando il tempo da quando al bordo della teglia compaiono le bollicine di cottura.

Zucchine con fiordilatte

Per 4 porzioni: zucchine g 480, fiordilatte g 200, 2 uova, farina g 70, olio di oliva dl 2, sale. Tempo di cottura: 5 minuti a padella.

Privare le zucchine dei torsi; tagliarle in due nel senso della larghezza e quindi dividerle in due nel senso della lunghezza. Scavare un poco della polpa interna e formare un piccolo rettangolino vuoto in centro facendo attenzione che ad ogni pezzo di zucchina resti un bordo tutto intorno. Nel vuoto procurato inserire un pezzetto di fiordilatte della stessa forma. Infarinare queste mezze zucchine ripiene e passarle nell'uovo sbattuto col sale. Friggerle in olio caldo, immergendo nel condimento la parte convessa priva del fiordilatte.
Dopo 4 minuti girarle perché imbiondiscano per un minuto anche dall'altro lato.

Fiori di zucchine in umido

Per 4 porzioncine: fiori di zucchine g 400, 1 spicchio di aglio, zucchero g 5, olio di oliva cl 5, sale. Tempo di cottura: 20 minuti.

In una padella versare 5 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi l'aglio a fettine. Aggiungere i fiori, coprire, salare e cuocere per 15 minuti.
Se necessario, versare qualche cucchiaio di acqua e fare asciugare. Salare, cospargere con una punta di cucchiaino di zucchero , amalgamare e servire asciutto,

Fiori di zucchine con patate

Per 4 porzioncine: fiori di zucchina g 400, patate g 500, olio di oliva dl 2, sale.
Tempo di cottura: 5 minuti per le patate, 20 minuti per i fiori.

In una padella contenente mezzo bicchiere di olio di oliva cuocere i fiori di zucchina coperti. A metà cottura versare 3-4 cucchiai di acqua calda e salare. Trasferire la verdura cotta in un piatto da portata.
Pulire la padella e aggiungervi l' altro mezzo bicchiere di olio di oliva e quando è caldo friggervi le patate tagliate a fiammifero, su fuoco vivace. Sollevarle dall'olio, salarle e unirle ai fiori di zucchina in piatto. Amalgamare e servire.

Zucca fritta

Per 4 porzioncine: zucca pulita g 250, farina g 250, olio di oliva L. ¼ , sale.
Tempo di cottura: 3 minuti a padella.

Tagliare la zucca a liste sottili di 3x6 centimetri (v. “Zucca,come prepararla” a p.824). Infarinarle e friggerle in olio caldo girandole dai due lati. Salarle e servirle calde.

Melanzana, come prepararla

La melanzana (dallo spagnolo “Berengena” e questo dall'arabo “Badingian” è pianta delle Solanacee ed è di origine orientale.
I frutti sono carnosi, la varietà più conosciuta è quella a frutto allungato, di colore violetto. In passato, prima di cucinarle, si tenevano sotto sale perché perdessero l'amaro. Per fare questa operazione si devono tagliare a fette, disporle in un piatto a strati, coperte di sale grosso. Poggiarvi sopra un piatto con un peso e dopo una trentina di minuti sgocciolarle del liquido che viene a formarsi. Privarle quindi del sale e cucinarle dopo averle lievemente premute. Oggi questo procedimento si può evitare perché la melanzana non è più tanto amara e risulta più saporita quando non viene tenuta sotto sale. La pelle violacea va scartata in molte preparazioni ma non del tutto: nell'affettare la melanzana, scartare la prima fetta e l'ultima e usare le altre, che mostrano la polpa su tutte e due le facce, pur conservando la pelle ai due lati.
Se la melanzana è molto grossa, conviene privarla un poco della polpa interna troppo morbida; pertanto è preferibile procurarsi le melanzane strette e lunghe.

Melanzane arrostite

Per 4 porzioncine: melanzane g 700, 1 spicchio di aglio, aceto cl 2, olio di oliva cl 1, sale. Tempo di cottura: 18 minuti.

Privare le melanzane del picciuolo. Lavarle, asciugarle e tagliarle a fette rotonde, alte mezzo centimetro. Ungere bene di pochissimo olio di oliva la graticola e quando è calda mettervi sopra le fette di melanzana in un solo strato per volta. Tenervele per una decina di minuti su fuoco moderato. Girarle dall'altro lato smuovendole con una paletta perché non si sciupino. Devono presentare le righe scure dell'arrosto.
Farle cuocere in uguale modo dall'altro lato, quindi disporle in un piatto da portata, salarle, versare su ciascuna fettina 2 gocce di aceto e cospargerle di fettine di aglio.

Melanzane insaporite dal latte

Ottimo contorno di carni. Una volta un piatto contenente le caratteristiche “Melanzane a funghetto” era conservato in frigorifero . Nel rilevarlo, mi accorsi che

vi era caduto del latte. Prima di gettarle le assaggiai : erano buonissime....

Per 4 porzioncine: melanzane g 400, pomodori pelati g 150, 1 spicchio di aglio, latte cl 2, olio di oliva dl 2, sale. Tempo di cottura: 7-8 minuti a padella.

Privare le melanzane del picciuolo e tagliarle a spessi bastoncini. Friggerle in un bicchiere di olio di oliva caldo riempiendo la padella in un solo strato.
Si devono brunire ma non seccare. Man mano passarle su carta da cucina assorbente e salarle lievemente. A parte cuocere una salsetta per 10 minuti con i pomodori, l'aglio tritato, il sale e un cucchiaio di olio di oliva. Allontanarla dal fuoco e ancora calda rigirarvi le melanzane. Trasferire in piatto da portata e quando risultano fredde versarvi a filo 2 cucchiai di latte; servire a temperatura ambiente.

Melanzane a rondelle alla francese

Per 4 porzioni: melanzane pulite g 350, cipolla novella g 50, farina g 60, pangrattato g 20, olio di oliva cl 6, sale. Tempo di cottura: 15 minuti a padella.

Tagliare a fette rotonde e spesse le melanzane. Infarinarle e friggerle per 10 minuti in padella in un solo strato con 6 cucchiai di olio caldo. Su fuoco medio, girarle perché bruniscano da ambo i lati, quindi aggiungervi la cipolla tritata finemente e rosolarvela per 2 minuti circa. Spolverizzare nella stessa padella due cucchiai di pangrattato e rigirarlo un paio di minuti con le verdure. Sistemare le rondelle calde in un piatto da portata coprendo ognuna di un poco di cipollina.

Genova. Porticciuolo.

Melanzane alla genovese

La cucina ligure offre una leggerezza di sapori in una fragranza di accostamenti di verdure fresche e di condimenti genuini legati con armonia.

Per 4 porzioncine: melanzane pulite g 270, 1 cipolla, 1 uovo, pomodori pelati g 100, maggiorana e basilico q. b., olio di oliva cl 8, sale e pepe.
Tempo di cottura: 30 minuti complessivamente.

Tagliare le melanzane a fette rotonde non sottili; dividerle in due se le melanzane sono strette; se larghe, in quattro. In una larga padella imbiondire la cipolla affettata in 8 cucchiai di olio di oliva. Aggiungere le melanzane e rosolarvele per 5-6 minuti. Quando risultano appassite, unirvi i pelati e cuocere per 20 minuti rigirando di tanto in tanto e salando. Sbattere in un piatto un uovo con un poco di sale.
Quando le melanzane risultano cotte, versarvelo e rigirarvelo un paio di secondi sul fornello. Allontanare dal fuoco, aggiungere gli odori, amalgamare e servire.

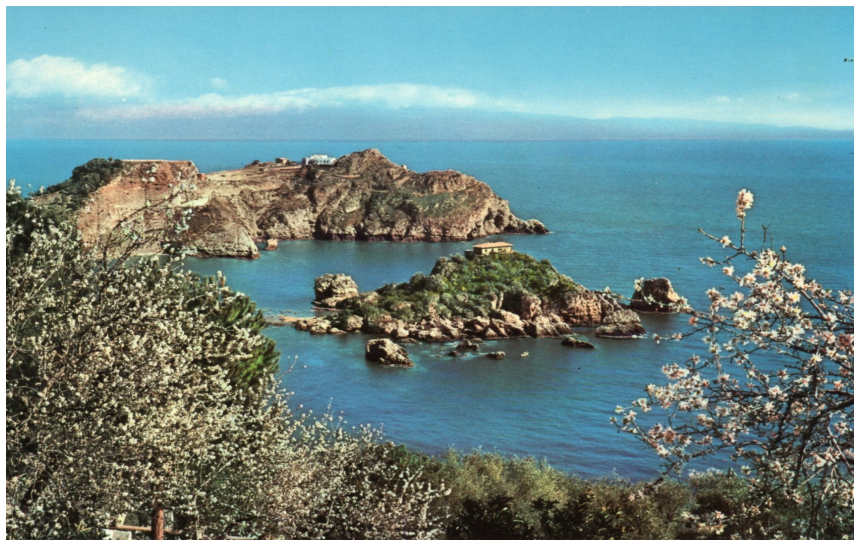
Melanzane alla calabrese

Per 4 porzioni: melanzane g 650, farina g 80, 2 spicchi di aglio, aceto cl 2, 8 foglioline di menta, olio di oliva dl 2, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

Privare le melanzane del picciuolo e farle bollire per 5 minuti in acqua salata. Spellarle e tagliarle ognuna in tre fette spesse nel senso verticale.
Infarinare le fette e friggerle in olio caldo. Devono risultare di un colore biondo scuro. Disporle in un piatto da portata, spolverizzarle di poco sale, versarvi gocce di aceto e cospargerle di foglioline di menta e di fettine sottili di aglio.

Melanzane a fiammifero

Per 4 porzioncine: melanzane g 500, pomodori maturi g 220, 1 cipolla, zucchero g 10, basilico q. b., olio di oliva dl 1 ½, sale.
Tempo di cottura: 8 minuti a padella.

Privare le melanzane del picciuolo e delle due opposte fette esterne che sono solo pelle. Tagliarle a grossi fiammiferi. Friggerle in olio di oliva caldo mettendole in padella in un solo strato; girarle di continuo fino a quando diventano di colore bruno.
Disporle man mano in un piatto da portata e salare.
Tagliare la cipolla a mezze fettine non sottili. Cuocerla in una padella in 4-5 cucchiai di acqua e 2 di olio di oliva. Quando l'acqua si asciuga rosolarla lievemente.
In un pentolino a parte fare asciugare per 3-4 minuti i pomodori tagliati a pezzetti; aggiungerli alla cipolla, salare e cuocere un paio di minuti su fuoco vivace. Usare questi accorgimenti perché la cipolla non si ammolli e resti saporita. Mettere nell'intingolo un cucchiaino raso di zucchero, far dare un bollore e versare caldo sulle melanzane in piatto.
Aggiungere le foglie di basilico, amalgamare e servire a temperatura ambiente.

Taormina. Isola Bella.

Melanzane di Ragusa col cioccolato

Come detto a pagina 900 nella ricetta “Crema gianduia di Alfonso e Ida”, il cioccolato arrivò dall'America i primi del Settecento e divenne subito il “brodo degli Italiani”; così lo definì Carlo Goldoni. Il gusto dell'agrodolce era già sulle tavole napoletane; dal Cinquecento la cacciagione veniva condita con salse agrodolci e così la cioccolata fu subito usata sul rustico. Durante il Regno delle Due Sicilie la Sicilia era unita al Regno di Napoli non soltanto politicamente ma anche negli usi di vita e del buon mangiare. Così mentre a Napoli il cioccolato veniva messo nella Parmiggiàna (v. p. 954) a Ragusa veniva grattugiato sulle melanzane a funghetto.

Per 4 porzioni: melanzane pulite g 450, cioccolato fondente g 35, pomodori pelati g 200, 4 gambi di sedano, 1 spicchio di aglio, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti a padella.

Tagliare le melanzane a funghetto. Friggerle in padella in olio caldo insieme al sedano a pezzetti; girare di continuo lasciando le melanzane in un solo strato.
Farle dorare, passarle su carta da cucina assorbente e quindi in un piatto da portata.
A parte preparare una salsetta cuocendo i pomodori pelati con l'aglio tritato, un cucchiaio di olio di oliva per una decina di minuti.
Schiacciare col dorso della forchetta i pomodori più tenaci. Salare la salsa e versarla calda sulle melanzane e sedano in piatto. Mescolare e spolverizzarvi sopra il cioccolato fondente grattugiato. Servire caldo questo piatto agrodolce e saporito.

Peperone, come prepararlo

È pianta delle Solanacee, originaria dell'America Meridionale. Il frutto è polposo, di

vivaci colori rossi, verdi, gialli, di sapore dolce o forte.
I peperoni piccoli possono risultare molto piccanti; in questo caso conviene privarli dei semi e tenerli sotto l'acqua corrente una mezz'oretta. È opportuno spellare quelli grandi prima di mangiarli; è facile privarli della pelle dopo averli arrostiti in forno.

Peperoni arrostiti

Per 4 porzioncine: peperoni g 600, aceto cl 2, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 1, sale. Tempo di cottura: 22 minuti.

Privare i peperoni del picciuolo e dei semi interni. Tagliarli a pezzi quadrati di 4-5 centimetri per lato. Cucinarli sulla graticola come indicato nella ricetta «Melanzane arrostite» a p. 829 e così condirli e presentarli.

Peperoni gratinati

Saporito contorno di piccoli peperoni di campagna.

Per 4 porzioni: peperoni rotondi piccoli g 400, pangrattato g 80, ½ mazzetto di prezzemolo, olio di oliva cl 6. sale.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 180°.

Privare i peperoni del picciuolo. Tagliarli in due nel senso della lunghezza e privarli dei semi. In una padella versare 3 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi il prezzemolo tritato. Aggiungervi il pangrattato e rigirarlo su fuoco moderato un paio di minuti; non farlo troppo brunire. Mettere questo ripieno in ciascun mezzo peperone, salare un poco e disporre tutti i peperoni sulla leccarda del forno, bene unta di olio di oliva (3 cucchiai). Durante la cottura in forno, a temperatura moderata smuoverli di tanto in tanto quindi servirli caldi o a temperatura ambiente.

Peperoni sotto aceto con patate

Piatto contadino saporitissimo.

Per 4 porzioncine: peperoni sotto aceto puliti e sgocciolati g 300, patate g 600, olio di oliva cl 6 , sale. Tempo di cottura: 10 minuti per i peperoni.

Sciacquare i peperoni, tagliarli a pezzi grossi e rigirarli per 6-7 minuti in una padella con 6 cucchiai di olio di oliva. Sgocciolarli, disporli in un piatto e salarli. Lessare le patate con la buccia in acqua salata, pelarle e quando sono fredde, tagliarle a spicchi.
Rosolarle nell'olio dei peperoni per 4 minuti, su fuoco vivace. Aggiungervi i peperoni, rigirarli sul fornello per qualche attimo quindi servire caldo.

Peperoncini ripieni di patate

Contorno elegante per un secondo di carne.

Per 4 porzioncine: 12 piccoli peperoni rotondi g 330, patate g 500, olio di oliva cl 7, sale e pepe. Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180°.

In una padella contenente 5 cucchiai di olio di oliva friggere le patate tagliate a cubetti, per 7-8 minuti. Sgocciolarle e spolverizzarle di sale e pepe.
Togliere il picciuolo ai peperoni in modo che poi si possa rimettere per chiuderli. Privarli dei semi, lavarli e riempirli con le patatine premendovele lievemente.
Mettere i peperoni col loro picciuolo sulla leccarda del forno ben unta di olio di oliva e farli cuocere. Piccolini, servirli interi nello stesso piatto della carne.

Peperoni contorno di Montepulciano

Così li preparano in questa cittadina costruita nel VI secolo da abitanti vicini che erano fuggiti alle invasioni barbariche. Montepulciano è in una bella posizione panoramica su una collina che domina il sottostante Piano della Chiana.
Si entra nella città antica attraverso la Porta al Prato, un'arcata costruita nella cinta del Trecento fortificata. Si attraversano strade contornate da nobili ed eleganti edifici e da Chiese rinascimentali. Il grande poeta del primo Rinascimento Angelo Bliziano visse a Montepulciano e vi scrisse i migliori poemi come "Stanze per la giostra" , luogo di delizie abitato da gentili fanciulle...

Per 4 porzioni: 2 peperoni grandi, 1 cuore di sedano, 1 cipolla, 5 pomidorini maturi, vino bianco cl 3, olio di oliva cl 3, sale e pepe.
Tempo di cottura: 20 minuti complessivamente.

In una padella imbiondire la cipolla affettata in 3 cucchiai di olio di oliva. Aggiungervi il sedano a pezzetti, bagnare con 3 cucchiai di vino.
Quando il vino evapora mettere i peperoni a mezze liste, coprire e cuocere. Dopo 6-7 minuti unire i pomidorini tagliati in due e terminarne la cottura con sale e pepe.

Peperoni impanati della Basilicata

Piccoli, rotondi o ovali, sono saporiti e di bella presenza vicino una carne.

Per 4 porzioni: 8 peperoni piccoli puliti g 250, pangrattato g 60, capperi sotto sale g 15, olive nere g 30, olio di oliva dl 1, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Togliere il picciuolo ai peperoni in modo da poterlo poi rimettere per chiuderli.

Con un coltellino privarli dei semi. In una padella con due cucchiai di olio di oliva rosolare il pangrattato per 2 minuti. Quindi amalgamarvi le olive snocciolate e tagliuzzate e i capperi lavati e tritati. Porre questo ripieno nei peperoni riempiendoli per metà; richiuderli col picciuolo conservato. In una padella contenente l'olio di oliva friggere i peperoni girandoli dopo 6-7 minuti perché imbiondiscano nei vari lati.

Peperoni all'agrodolce di Federico II

Il gusto dell'agrodolce è un classico della cucina meridionale, fin dal Cinquecento. Rimane tutt'ora l'uso dei pasticcini rustici in pasta frolla dolce, di carni e verdure in salsette agrodolci, come ci tramanda Federico II. Da buon cacciatore, il Re svevo assaggiava sempre le sue lepri cacciate con i falchi da lui ammaestrati e le condiva col miele grezzo per dare il gusto di agrodolce alle carni dal forte sapore.
La civiltà della Tavola di Federico II consisteva in un unico e giornaliero convito del Re con i suoi cortigiani in un ambiente elegante e raffinato.. Artisti, uomini di cultura, matematici, dopo essersi andati a lavare le mani in una fontana nei pressi del vano pranzo, accompagnavano il Re nella grande sala e si accomodavano sulle panche situate intorno la tavola lunga, stretta, di legno pregiato e cesellata in oro e argento. Sedevano in maniera corretta, gestivano con belle maniere. Una persona fine come il Re svevo non poteva che tenere alla sua mensa persone di cultura e dal tratto cortese. Federico era moderato nella sua nutrizione: pur se all'epoca le portate erano numerose, egli preferiva le genuine. La cicoria selvatica che cresce intorno a Castel Del Monte e la ruchetta intorno la Fortezza di Lucera lessate e condite con olio di oliva, i pesci del laghi di Lesina e di Varano erano i suoi piatti preferiti, come anche il vino rosso greco "Hipocras"che addolciva col miele. Sulla sua Tavola non mancavano bella frutta, dolci con le mandorle e con l'uva sultamina.

Per 4 porzioni: peperoni grandi interi kg 1, aceto cl 5, zucchero g 35, olio di oliva cl 5, sale. Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 200°.

Arrostire i peperoni mettendoli interi, in forno già caldo, sulla leccarda del forno unta di olio di oliva. Durante la cottura girarli sui 4 lati.
Spellarli, tagliarli a liste, sgocciolarli bene e disporli in un piatto fondo salandoli. Versare in un pentolino 5 cucchiai di olio di oliva, 5 di aceto e lo zucchero indicato. Far bollire moderatamente per 2 minuti. Versare quest'intingolo caldo sui peperoni, rigirarli e trasferirli in un piatto da portata versandovi sopra tutto il sughetto rimasto nel piatto. Servire a temperatura ambiente.

Fungo, come prepararlo

Il fungo (da "Fungus") appartiene alle piante crittogame; sono organismi vegetali talvolta commestibili. Vi è il *fungo prataiolo* col cappello carnoso, il *canterello* che è giallo pallido, il *porcino* con gambo tozzo, biancastro, cappello convesso, bruno sopra

e bianco sotto, il *gallinaccio* dal cappello convesso che poi diventa imbutiforme, lo *spugnolo* che porta su un peduncolo un corpo tutto scavato...
Il fungo coltivato o champignon è originario della Francia. Si coltiva in cantine con un alto grado di umidità. Gli champignon sono seminati su letti di letame di cavallo misto a terra e vengono raccolti ogni due mesi. In Francia usano dare un bollore in pochissima acqua ai funghi champignon coltivati prima di cucinarli. E' questa un'ottima preparazione perchè l'acqua del bollore, che va scartata, risulta nera e non saporita. Per pulirli è sufficiente privarli del torso sciupato e della terra. Quindi staccarli gli uni dagli altri e, per ottenere un gusto più delicato, spellarli.

Funghi per contorno e per ripieno

Per 4 porzioncine: funghi champignon puliti 400, vino bianco cl 2, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti.

Per usarli come contorno, tagliare i funghi a fettine spesse nel senso della lunghezza. Metterli in una larga padella e cuocerli con 4 cucchiai di olio di oliva e l'aglio tritato. Cucinarli scoperti a fuoco moderato. (Per il fungo champignon v. ricetta precedente "Fungo, come prepararlo".) Se vengono cucinati per lungo tempo e tagliati troppo finemente diventano amari e neri. Salarli e toglierli dalla padella.
Nel fondo di cottura rimasto in padella versare 2 cucchiai di un vino abboccato e farlo asciugare sul fuoco.
Rimettere i funghi in padella, rigirarveli e servirli per contorno di carni.
Per usarli come ripieno di crostate, torte rustiche, involtini, cuocerli come sopra indicato ma senza vino e tagliarli a spicchietti piccolini e spessi e non a fettine sottili. In questo modo nel gustarne il boccone si sente lo spessore della polpa.

Funghi gratinati

Per 4 porzioni: funghi champignon puliti e spellati g 400, pangrattato g 20, olio di oliva cl 5, sale. Per la Salsa besciamella: latte dl 3, farina g 10, burro g 25, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti nel forno a 180°.

I funghi champignon spellati risultano più dolci quindi conviene spellarli.
Tagliarli a spicchietti e lessarli per 2 minuti in acqua salata che bolle. Scolarli e cuocerli in una padella con 3 cucchiai di olio di oliva per una decina di minuti rigirandoli di tanto in tanto. Con gli ingredienti dati fare una lenta besciamella (v. a p. 87). Quando risulta fredda unirla ai funghi raffreddati.
Disporre in una piccola teglia da tavola unta di olio e cosparsa di pangrattato i funghi così conditi. Mettere in forno caldo e quando si intravedono bollicine di cottura al bordo della teglia, contare i 10 minuti consigliati. Servire caldo.

Funghi champignon al forno presto fatti

Per 4 porzioni: funghi champignon puliti g 400, vino bianco cl 4, burro g 30, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 180°.

È preferibile spellare i funghetti o dare loro un bollore in pochissima acqua che poi va scartata (v “Fungo, come prepararlo” a p. 835). Se piccoli dividerli in due nel senso della lunghezza; in 4 parti se grandi. Disporli in una larga teglia con 4 cucchiai di vino e il burro a pezzettini sparsi. Salarli e infornarli. Rigirarli di tanto in tanto e servirli quando risultano bene asciugati ma non bruniti.

Funghi saporiti

Per 4 porzioni: funghi pleurotus puliti g 420, ¼ di dado di pollo, porro g 120, pangrattato g 20, olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 200°.

Staccare i funghi dal loro ceppo quindi tagliare ciascun fungo in 2-3 parti nel senso della lunghezza. In una terrina versare 4 cucchiai di olio di oliva e unirvi i funghi, il porro a liste e il dado da brodo frantumato. Salare, amalgamare e mettere in una teglia da forno unta di olio di oliva.
Coprire col pangrattato e fare cuocere in forno scuotendo la teglia di tanto in tanto.

Funghi al vino di Manduria

Funghi champignon al vino di Manduria.

Funghi saporiti, bagnati da un vino di Manduria.
E' questa una importante cittadina pugliese per la produzione di vino e viti.
Antico centro messapico conserva poderosi avanzi delle sue grandiose Mura Megalitiche del 5° secolo a. C.
A triplice cerchia testimoniano l'importanza e la storia di questa nobile città sulle Murge Tarantine.

Per 4 porzioni: funghi coltivati champignon (o pleurotus) puliti g 300, pangrattato g 20, vino rosso cl 2, 2 spicchi di aglio, origano q. b., olio di oliva cl 5, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 200°.

Se i funghi sono gli champignon pulirli quindi tagliarli a fettine nel senso della

lunghezza. Se sono i pleurotus staccarli dal loro ceppo, privarli del torso duro; i funghi più grandi dividerli in due nel senso della lunghezza per renderli tutti uguali tra loro, in una misura comunque non piccola. (v. “Fungo, come prepararlo” a p 835).
In una terrina versare 3 cucchiai di olio di oliva e 2 di vino rosso. Aggiungere l'aglio tritato, l'origano e il sale. Rotolare i funghi in questo intingolo e metterli in una teglia unta di due cucchiai di olio di oliva. I pleurotus sistemarli col torso verso il centro della teglia e la parte a ventaglio verso il bordo; gli champignon a strati. Versarvi tutto l'intingolo rimasto in terrina, spolverizzare di pangrattato e cuocere coperto in forno caldo. Scuotere la teglia di tanto in tanto perché i funghi non si attacchino al tegame.

Funghi ripieni

I funghi prataioli hanno un cappello carnoso che si può riempire di un composto.

Per 4 porzioncine: 8 grossi funghi prataioli coltivati g 550, vino bianco cl 4, 2 pomodori maturi, pangrattato g 40, uva passa g 20, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

Procurarsi funghi larghi, grossi. Privarli del torso e spellarli.
Togliere loro il cappuccio, svuotarli senza romperne il fondo né il bordo.
Tritare la polpa tolta dal fungo e unirla al pangrattato, ai pomodori a pezzettini, all'uva passa e al vino. Salare questo composto e metterlo come ripieno nei funghi. Coprirli col cappelletto tolto e mettere i funghi in un tegame con 4 cucchiai di olio di oliva e due di acqua. Coprire e cuocere su fuoco moderato.

Funghi prataioli in scatola

Per 6 porzioncine: funghi prataioli sgocciolati g 360, brodo di manzo cl 4, burro g 40, sale. Tempo di cottura: 12 minuti complessivamente.

Mettere i funghi bene sgocciolati in una padella con il burro.
Rosolarli scoperti su fuoco moderato per 6-7 minuti. Salare poco e versare in due riprese 4 cucchiai di brodo. Servirli umidi al punto giusto.

Funghi paesani in umido

Per 8 porzioncine: funghi paesani puliti kg 1, pomodori pelati g 320, 2 spicchi di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti complessivamente.

Tagliare grossolanamente i funghi di qualità grossa e carnosa, che crescono vicino gli alberi, attaccati tra loro in forma piatta. Lavarli e metterli in una padella con 4 cucchiai di olio di oliva e l'aglio a fettine. Rigirarli. Dopo una ventina di minuti

l'acqua che contengono si asciuga; aggiungervi i pomodori pelati, coprire, salare e fare cuocere per altri 20 minuti. Servire asciutto per un contorno rustico.

Funghetti di pioppo

Gradevole contorno da servire anche a temperatura ambiente.

Per 4 porzioncine: funghi di pioppo puliti g 400, 1 limone, 1 cipollina, vino bianco dl 1, olio di oliva cl 4, sale. Tempo di cottura: 30 minuti.

In una larga padella versare 2 cucchiai di olio di oliva. Aggiungervi la cipolla a fette, i funghi, mezzo bicchiere di vino bianco, coprire e cuocere su fuoco moderato. Quando i funghi risultano cotti, scoprire la padella, salare e fare lievemente imbiondire la cipolla girando di tanto in tanto per 5-6 minuti.
Disporre i funghi in un piatto da portata e versarvi il succo di un limone.

Funghi di pioppo all'aceto

Indicati per accompagnare una brioche o una pizza.

Per 4 porzioncine: funghi coltivati puliti g 400, 1 cipollina, pomodori maturi g 60, vino bianco cl 2, aceto cl 5, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 35 minuti.

In una larga padella versare 3 cucchiai di olio di oliva; imbiondirvi la cipolla affettata e rosolarvi i funghi. Bagnarli col vino, quindi con l'aceto. Quando il tutto è ancora umido, aggiungervi i pomodori a pezzettini, il sale, coprire e cuocere per 30 minuti.

Macedonia di verdure

Le verdure, amalgamate tra loro dopo la cottura, rendono raffinata la macedonia, che può accompagnare una pizza, una brioche.

Per 4 porzioni: carote g 120, pomodori pelati g 100, melanzane pulite g 200, zucchine g 120, funghi champignon puliti g 120, 2 cipolline, olio di oliva cl 15, sale.
Tempo di cottura: 30 minuti.

In una padella versare mezzo bicchiere di olio di oliva e cuocervi le melanzane tagliate a spicchi, le carote a mezze fettine e una cipolla affettata.
Cuocere per 15 minuti mescolando, quindi salare e sgocciolare del grasso.
In un'altra padella con 5 cucchiai di olio di oliva cuocere una cipolla a fette, i funghi e le zucchine a spicchi. Cuocere per una decina di minuti, salare e privare del grasso.
In un pentolino cuocere per 5 minuti i pomodori pelati, un cucchiaio di olio di oliva e

il sale. Riscaldare le verdure nelle due padelle quindi versarle in un piatto da portata senza il condimento. Aggiungervi i pomodori pelati, mescolare il tutto e servire.

Ciambotta nuova

La ciambotta è un terzo piatto o piatto unico contadino che comprende i prodotti dell'orto del luogo, insaporiti singolarmente e poi amalgamati tra loro. A Napoli è di uso preparare peperoni, melanzane, patate in agrodolce; in Puglia e Sicilia le fave e i piselli vengono uniti in ottime composizioni; in Irpinia la dolce verza, legata a peperoni campestri e a melanzane, offre una gustosa preparazione.

Per 4 porzioni : peperoni di campagna puliti g 200, verza pulita g 250, melanzane g 250, pomodori maturi g 300, 1 peperoncino, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 15, sale. Tempo di cottura: 35 minuti complessivamente.

Dividere in foglie la verza e lessarla in acqua salata. Tagliarla a pezzetti e rosolarla in 5 cucchiai di olio di oliva per 5 minuti. Friggere in 6 cucchiai di olio di oliva le melanzane tagliate a liste, per 10 minuti riempiendo la padella in un solo strato.
In 4 cucchiai di olio di oliva rosolare i peperoni tagliati a pezzi per 8 minuti circa. Sgocciolare queste verdure dell'olio, salarle e trasferirle in un piatto da portata.
Preparare, cuocendola per 5-6 minuti, una salsetta con i pomodori a pezzetti, l'aglio tritato, 1 cucchiaio di olio di oliva, il peperoncino e il sale. Cucinarla scoperta e versarla calda sulle verdure in piatto.
Mescolare e lasciare riposare. Servire caldo o a temperatura ambiente.

Ciambotta veneta

Per 4 porzioncine: funghi champignon puliti g 200, olive nere g 70, zucchine pulite g 650, olive nere g 70, 1 cuore di sedano, 1 cipolla, zucchero g 5, olio di oliva cl 5, sale. Tempo di cottura: 30 minuti complessivamente.

In una padella cuocere la cipolla affettata in 5 cucchiai di acqua. Quando l'acqua si asciuga versarvi 5 cucchiai di olio di oliva e rosolarvela. Aggiungere il sedano a pezzettini e rigirarvelo per 2-3 minuti. Quindi mettere le zucchine tagliate a spicchi; rigirarle per 3-4 minuti. Infine aggiungere i funghi tagliati anch'essi a spicchi perché risultino polposi al gusto. Farli cuocere con le zucchine per una ventina di minuti rigirando e salando. Le verdure devono risultare lievemente brunite. Allontanare dal fuoco, amalgamarvi una punta di cucchiaio di zucchero, le olive snocciolate e servire.

Ciambottina veloce napoletana

Può accompagnare dei formaggi per una cena frugale.

Per 4 porzioni: patate kg 1, peperoni puliti g 200, cipolle g 200, olio di oliva cl 5, sale. Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 200°.

Tagliare a grossi fiammiferi le patate e così i peperoni e le cipolle. Unire le verdure in una terrina e condirle con 5 cucchiai di olio di oliva e il sale necessario. Mettere il tutto in una teglia con coperchio unta di olio di oliva e infornare. Dopo 2-3 minuti di cottura mescolare perché non si attacchino al fondo della teglia e far finire di cuocere.

Ciambottina di peperoni in agrodolce

Per 4 porzioni: peperoni puliti g 440, cipolla novella g 120, pomodori pelati g 250, aceto delicato dl 3, zucchero g 25, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti complessivamente.

In una padella versare 4 cucchiai di olio di oliva e rosolarvi lievemente la cipolla tritata. Tagliare i peperoni a mezze liste, aggiungerli alla cipolla e rigirarli su fuoco moderato per 10 minuti. Porvi quindi i pomodori pelati, un bicchiere e mezzo di aceto, coprire e fare cuocere. Dopo 30 minuti salare, aggiungere lo zucchero e attendere che il tutto si asciughi al punto giusto.
Servire caldo o a temperatura ambiente.

Ciambottina siciliana

A temperatura ambiente, usando anche ingredienti surgelati, questa ciambottina guarnisce bene un buffet esaltando il caratteristico gusto della mensa meridionale.

Ciambottina siciliana.

Per 10 porzioncine: fave sgranate fresche o surgelate g 350, pisellini sgranati freschi o surgelati g 300, 1 cipolla, burro g 25, olio di oliva cl 3, 2-3 rametti di prezzemolo tritato, sale. Tempo di cottura: 1 ora per le fave, 30 minuti per i piselli.

Se i piselli sono surgelati, metterli ancora duri di ghiaccio in un pentolino con un

bicchiere di acqua, mezza cipolla tritata e il burro e farli cuocere coperti su fuoco moderato; a fine cottura salarli. Se sono freschi richiedono una cottura più lunga con il doppio dell'acqua. Renderli asciutti.
Le fave surgelate vanno scongelate del tutto e cotte in un bicchiere e mezzo di acqua con l'altra mezza cipolla tritata, 3 cucchiai di olio di oliva e salate a fine cottura. Come per i piselli, se sono fresche richiedono più tempo di cottura e una quantità maggiore di acqua. Renderle asciutte. Alla fine della cottura unire i due legumi in un unico tegame, aggiungere il prezzemolo tritato e farli cuocere un paio di minuti, scoperti perché perdano il liquido di troppo. (Alcune famiglie aggiungono un carciofo, cotto a parte in 6 spicchi, in 2 cucchiai di olio, 2 di acqua e sale.)
Servire in un piatto a parte, come un secondo contorno o un terzo piatto.

Peperonata di San Remo

San Remo, con la sua bella fascia costiera, attira i turisti desiderosi di godere quelle dolcezze mediterranee del suo clima e della sua floricoltura. Ci offre anche la sua città vecchia " La Pigna". Sorta alle pendici di un monte di costa, nel suo stupendo aspetto medioevale conserva vicoletti tortuosi, scalinate, rampe con case una sull'altra. San Remo, vicino al confine italo-francese, è all'inizio delle spiagge della famosa "Cote d'Azur" e alle Caverne dei Balzi Rossi, imponente complesso Grimaldi di grotte preistoriche nelle cui caverne si sono mostrati a noi scheletri della misteriosa epoca paleolitica, ricca di fascino.

Per 4 porzioni: 1 peperone grande g 250, 2 zucchine, pomodori maturi g 200, 1 melanzana, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 25 minuti.

In una larga padella cuocere la cipolla affettata in 4 cucchiai di olio di oliva e 4 di acqua. Quando l'acqua si asciuga, imbiondirvi lievemente la cipolla. Aggiungere i pomodori a pezzetti con l'aglio tritato e far dare un paio di bollori. Quindi unire le zucchine e la melanzana tagliate a spicchi e il peperone a mezze liste. Coprire e mescolare di tanto in tanto salando. Il piatto va servito asciutto, per cui se risulta necessario, scoprire durante gli ultimi minuti di cottura.

Caponata romana

Per 4 porzioni: peperoni g 270, melanzane g 200, zucchine g 200, pomodori maturi duri g 150, 1 cipolla, 2 gambi di sedano, olive di Gaeta g 100, 2 acciughe salate, aceto cl 3, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 15 minuti sulla graticola per ogni verdura.

Arrostire sulla graticola le melanzane, le zucchine, i peperoni e i pomodori come indicano le rispettive ricette (v. alle pp. 829, 825, 833, 800).

In una padella con 3 cucchiai di olio di oliva rosolare la cipolla a fettine insieme al sedano a pezzetti. Aggiungervi le 4 verdure arrostite, le olive snocciolate, salare e insaporire per 5 minuti mescolando su fuoco medio.
Mettere il tutto su un piatto da portata. Pulire le acciughe e disfarle in 3 cucchiai di aceto. Versare a filo questo intingolo sulla caponata e servirla tiepida.

Caponata di Lecce

Dalle masserie della campagna leccese viene questa caponata dal gradevole gusto di aceto. La Atene della Puglia, la città singolare per le sue costruzioni barocche, esisteva ancor prima della Guerra di Troia (1194-1184 a. C.) Sui resti della Porta Rudiae sono scolpiti i personaggi mitici dell'origine di Lecce (da Malennio a Dauno e Idomeneo). Reperti di mura, tombe, iscrizioni messapiche continuano a emergere durante gli scavi e mostrano che Lecce fu una importante città dei Messapi (antico popolo già detto a pagina 180 in "Pancotto con patate della Daunia").
Dopo la conquista romana del Salento del 267 a. C. , a Lecce si parlava ancora messapo e anche greco, dialetti scomparsi durante la dominazione romana.
La città fu fedele a Roma; colonie romane vi si stabilirono nel 102 a .C. e nel 75 d. C.. Augusto vi soggiornò approdando nel Porto Adriano, costruito dai Romani, oggi Porto S. Cataldo. Dopo la venuta dei Bizantini, i Normanni resero Lecce una Contea. Chiamata Litium fu Capitale della Regione. Lo svevo Enrico VI s'impossessò della città che fu poi incamerata nell'ottimo Stato di Federico II.
Sotto gli Angioini (1261) fu Feudo di Brienne. Passò poi alla Signoria degli Orsini del Balzo e nel 1463 alla Monarchia di Ferrante d'Aragona Re di Napoli.
Artisti, scienziati fecero fiorire l'arte, le scienze. Iniziò una nuova espressione cultorea del Barocco che fu definito "Barocco Leccese".
Il mal governo spagnolo portò i cittadini a una rivolta, incitati anche dalla ribellione di Masaniello a Napoli (v. a pagina 362 "Sartù di Napoli del Duemila"). Ma dopo la venuta dei Borbone e dei Francesi con Giuseppe Bonaparte e Gioacchino Murat Re di Napoli, i patrioti Leccesi contribuirono alla causa nazionale. Con l'Unità d'Italia e con il Fascismo la città di Lecce si è estesa in opere pubbliche, edifici, ville signorili, sono state valorizzate le mura antiche, le Masserie in alto stile.

Per 4 porzioni: peperoni puliti g 570, pomodori maturi g 160, capperi sotto aceto g 25, aceto cl 1, pangrattato g 20, 2 cipolline, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Tagliare i peperoni a mezze liste. Cuocere in una larga padella le cipolle a fettine in 4 cucchiai di olio di oliva e mezzo bicchiere di acqua. Quando questa si asciuga, aggiungervi l'aglio a fettine e farlo imbiondire lievemente con la cipolla. Aggiungere i peperoni e rigirarli scoperti. Mettervi i pomodori a pezzettini, i capperi tritati, coprire e cuocere per 15 minuti mescolando di tanto in tanto. Salare e quando i peperoni risultano cotti, versare un cucchiaio di aceto, farlo asciugare quindi aggiungere il

pangrattato e rigirare su fuoco moderato un paio di minuti.
Servire caldo o a temperatura ambiente.

Insalata di puntarelle di Roma

Intorno la città Roma cresce una cicoria particolare chiamata dai romani «Puntarelle». Nascono in quelle terre dove sono i famosi Castelli Romani, i 14 paesi che attorniano la città e che furono sedi di accampamenti. Erano i "Castra" del Medioevo, divenuti poi Feudi. Durante il Rinascimento furono trasformati in Fortezze, come il Castel Gandolfo che oggi ospita il Papa durante i mesi estivi.
Il Castel Sant'Angelo fu edificato nel 135 come Mausoleo, dall'Imperatore Adriano. Prende il nome dall'Arcangelo Michele che, oltre essere apparso in Puglia sul Monte Sant'Angelo, apparve a Roma nel 590 a Papa Gregorio Magno per annunziargli la fine di un'epidemia di peste. Sulla sua cima è la statua dell'Arcangelo.
I turisti che ritornano a Roma non tralasciano di rivedere la Fontana di Trevi, così chiamata perché situata ad un trivio. Visitano il Panteon, fondato da Agrippa il 27 a. C., uno dei più augusti monumenti dell'età romana. I Fori Imperiali erano grandi piazze con al centro un Tempio e una Basilica (v. una foto a p.765). Il primo fu eretto da Cesare nel 54 a. C. , seguito da altri Fori per opera di altri Imperatori. L'Arco di Settimio Severo del 203 è uno dei più grandiosi Archi costruiti in onore di Imperatori, in memoria delle loro vittorie. Le Terme di Caracalla del 217 non sono da paragonarsi ad altre costruzioni dell'uomo per la loro forma unica.
Vi prendevano il bagno, si dilettavano, discutevano fino a 3000 persone mentre danzatrici e suonatori davano spettacolo. Il patrizio si faceva accompagnare da uno schiavo che lo aiutava a vestire, a camminare tra la folla assordante.

Per 6 porzioni: 1 cicorione romano (oppure cicoria Catalogna), ½ limone. Per la salsetta: 3 acciughe salate, 1 spicchio di aglio, olio di oliva cl 5, sale.

Nell'interno del cicorione vi sono dei cuori lunghi. Sono torsi tubolari teneri, della lunghezza di 8-12 centimetri (v. «Puntarelle di Roma, come prepararle» a p.794). Staccarli dalla loro base, nel punto dove si sente che inizia la parte tenera. Dalla base dei torsi tirare i fili come si usa col sedano quindi, se i torsi sono troppo lunghi, dividerli in due nel senso della lunghezza. Queste due parti dividerle in 6 sottili liste, sempre nel senso della loro lunghezza. Risultano quindi strette strisce lunghe circa 10 centimetri. Metterle in una terrina contenente acqua e un poco di succo di limone non soltanto per lavarle ma anche per farle arricciare. Infatti dopo una decina di minuti risultano ricce come un boccolo; trasferirle quindi in una insalatiera.
Preparare la salsetta caratteristica mettendo in una terrina le acciughe salate sfilacciate e sciacquate e bene pestate. Aggiungervi l'aglio tritato fine, i 5 cucchiai di olio di oliva e il sale necessario. Sbattere con una forchetta, versare sulle puntarelle, amalgamare e servire vicino all'«Abbacchio di Roma alla cacciatora» (v. a p. 616).

Insalata di finocchi all'uso greco

Stuzzicanti e gradevoli contornano bene una carne al sugo.

Per 4 porzioncine: finocchi puliti g 230, vino bianco dl 2, aceto cl 2, olio di oliva cl 1, sale e pepe, q. b.. Tempo di cottura: 20 minuti.

Staccare le foglie del finocchio dal torso e tagliarle a piccole e sottili liste. Tirare i fili alle foglie esterne più dure; lavare quindi i finocchi.
In una pentola versare un bicchiere da acqua di vino bianco abboccato e un bicchiere di acqua. Mettere sul fornello e al bollore immergervi i finocchi tagliati a liste sottili. Coprire, salare e fare cuocere moderatamente.
Quando i finocchi risultano cotti, scolarli e trasferirli in una insalatiera.
Condirli di un cucchiaio di olio di oliva e, al momento di servire, versarvi due cucchiai di aceto e un poco di pepe.

Insalata di cipolle selvatiche
(Insalata di lambascioni)

I lambascioni sono bulbi di cipolle selvatiche , digestive e particolari che crescono spontanee in Puglia, specialmente nelle terre della Capitanata.

Per 4 porzioncine: lambascioni puliti g 200, aceto cl 2, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 20-30 minuti.

Spellare queste piccole cipolline e tenerle in acqua fresca per 12-24 ore cambiando l'acqua 2-3 volte per privarle dell'amaro che contengono (v. «Cipolla selvatica, come prepararla» a p. 800). Lessarle immergendole in acqua pulita e salata.
Sgocciolarle e quando risultano fredde condirle con olio di oliva e aceto. Servirle a temperatura ambiente. In Puglia sono gradite anche calde.

Insalata di fagioli e fagiolini

I.. figli di una stessa madre stanno bene insieme come questi due ingredienti che sembrano così diversi ma simili nel gusto perché provengono dalla stressa pianta.

Per 6 porzioncine: fagiolini puliti g 400, fagioli cannellini in scatola al naturale sgocciolati g 220, 1 limone, olio di oliva cl 4, sale.
Tempo di cottura: 10 minuti per i fagiolini.

Lessare al dente i fagiolini privati dei fili. Dividerli in due parti e metterli in una insalatiera. Quando risultano freddi aggiungervi i fagioli indicati, bene sgocciolati. Condire questa gradevole insalata come consigliato in «Insalata, come prepararla» a

p. 60. Versare quindi nella insalatiera 4 cucchiai di olio di oliva, il succo di un limone e un poco di sale fino; amalgamare bene e unirvi i fagioli con i fagiolini.

Insalata di peperoni arrostiti

Leggeri e delicati sono un contorno raffinato e legano con molti secondi piatti.

Per 4 porzioncine: peperoni grandi g 600, 2 spicchi di aglio, origano q. b., olio di oliva cl 5, sale. Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 200°.

Lavare i peperoni, asciugarli, lasciarli interi senza privarli del picciuolo. Metterli sopra la leccarda del forno. Infornarli quando il forno raggiunge la temperatura richiesta e girarli dai 4 lati durante il tempo di cottura.
Devono risultare bruniti quindi, ancora caldi, è facile spellarli tirando la pelle nel senso della loro lunghezza. Scartarne il liquido che fuoriesce e tagliarli a lunghe liste strette. Sistemarli su un piatto da portata ovale. Coprirli con sottili fettine di aglio, spolverizzarvi poco origano e un po' di sale e versarvi a filo 5 cucchiai di olio di oliva. Servirli a temperatura ambiente dopo qualche ora.

Insalata di gamberetti

Per 6 porzioncine: gamberetti sgusciati g 75, 2 gambi di sedano, 1 carota, 2 uova sode, vino bianco dl 1 e ½ , olio di oliva cl 1, sale.
Tempo di cottura: 5-6 minuti.

Con un coltellino tirare i fili dai gambi del sedano; tagliarli a pezzetti della misura dei gamberetti. Pulire la carota grattandone la superficie, tagliarla a fettine spesse e dividere queste in quattro. Mettere in un pentolino i gamberetti sgusciati, il sedano e la carota tagliati. Versarvi un poco meno di mezzo bicchiere di un vino amabile e far bollire col sale necessario per 5-6 minuti, su fuoco vivace, scoperto. Il vino deve asciugarsi del tutto. Sgocciolare gli ingredienti e trasferirli in un piatto da portata.
Quando risultano freddi, aggiungervi un bianco di uovo sodo a pezzettini.
Condire con un cucchiaio di olio di oliva e spolverizzare sul tutto i due tuorli di uova sode frantumati. Servire fresco sopra un allettante buffet estivo.

Insalata rossa di riso

Spiritosa e appetitosa.

Per 4 porzioncine: riso superfino g 100, pomodori maturi per insalata g 100, peperoni rossi sotto aceto g 60, mela golden g 100, 3 acciughe sott'olio, olio di oliva cl 3, sale.
Tempo di cottura: 12 minuti per il riso.

Lessare il riso in pochissima acqua salata, al dente (v. «Riso in bianco» a p. 326). Quando risulta freddo condirlo con 2 cucchiai di olio di oliva e trasferirlo in una insalatiera. Mettere in una terrina i pomodori e la mela a pezzetti e condirli con un cucchiaio di olio di oliva e un poco di sale. Quindi aggiungerli al riso; unire anche i peperoni a pezzetti, le acciughe sgocciolate e tagliate a pezzettini. Mescolare delicatamente e servire. (v. «Insalata, come prepararla» a p. 60) per un buon risultato.

Insalata verde di riso

Saporita e delicata

Per 4 porzioncine: riso superfino g 100, piselli surgelati g 200, fagiolini surgelati g 120, olio di oliva cl 3, sale. Tempo di cottura: 20 minuti per i piselli.

Lessare il riso al dente (v. «Riso in bianco» a p. 326). Quando risulta freddo metterlo in una insalatiera e condirlo con 2 cucchiai di olio di oliva. Lessare i piselli immergendoli ancora surgelati in poca acqua fredda e portarli al bollore. Alla fine della cottura salarli e sgocciolarli. Lessare i fagiolini in acqua salata che bolle dopo averli fatti scongelare del tutto, per 8-10 minuti.
Sgocciolarli e tagliarli a pezzi.
In una terrina condire con un cucchiaio di olio di oliva i piselli e i fagiolini quindi unirli al riso e rigirare quest'insalata. Servirla a temperatura ambiente.

Insalata rosa di riso

Il gambero dona sempre il suo buon gusto e rende raffinata quest'insalata.

Per 4 porzioncine: riso superfmo g 200, gamberi sgusciati freschi o surgelati e scongelati g 240, burro g 40, sale.
Tempo di cottura: 6 minuti per i gamberi.

Cuocere i gamberi sgusciati in una padella col burro, scoperti, per 6 minuti. Durante la cottura su fuoco molto moderato, girarli di continuo.
Salarli, farli asciugare sul fuoco. Devono restare umidi. Lessare al dente il riso (v. «Riso in bianco» a p. 326). Quando risulta freddo trasferirlo in una insalatiera senza alcun condimento. Aggiungere i gamberi col loro fondo di cottura, amalgamare e servire caldo o a temperatura ambiente. Se i gamberi sono surgelati, acquistarli col guscio, sgusciarli e cuocerli ancora un po' duri di ghiaccio.

Insalata russa

E' questa un'insalata che solitamente viene preparata in Russia.
Inizialmente fu gustata nel periodo della "Belle E'poque" quando gli aristocratici

si dedicavano a pranzi lussuosi. Si chiama "russa" perché, dopo l'entrata di Napoleone in Russia , il politico francese Ollivier portò quest'insalata in Russia, dove ancora oggi continua a chiamarsi "Insalata Ollivier".
Però gli stessi Russi ritengono che abbia origine italiana. Non è assurdo ritenerlo, dato che Napoleone (durante il decennio di dominazione francese in Italia) riportò, dopo 3 secoli, a Firenze e a Napoli tutte le pietanze italiane che Caterina de' Medici aveva portato alla Corte parigina quando nel 1533 sposò il Duca d'Orleans, come spiegato in " Omelette, come prepararla" a p. 692. Fu così che gli Italiani si videro ritornare in Italia le loro ricette , ma le rividero con nome francese (la"Salsa colla" era divenuta "Salsa Béchamel", il "Pesce d'uovo" si chiamò la "Omelette", la "Carabaccia" la "Soupe à l'oignon"....)
Purtroppo è poco risaputo. Però lo storico francese Flammorion riconosce in un suo scritto che i cuochi italiani al seguito di Caterina, con le loro ricette dettero origine alla cucina francese.

Per 8 porzioni: 3 patate, 3 carote gialle, 3 uova sode, 1 mela dura, pisellini in barattolo cotti al naturale sgocciolati g 140, 1 pomodoro, 1 cipollina, parmigiano grattugiato g 15, salsa maionese g 150, aceto dl 1, sale.
Tempo di cottura: 40 minuti complessivamente.

Tagliare a dadi la cipolla e tenerla in infusione in mezzo bicchiere di aceto un paio di ore. Lessare le patate con la buccia in acqua salata.
Lessare a parte le carote pulite e intere in acqua salata per 10 minuti.
Quando le verdure risultano fredde tagliarle a dadi uguali tra loro. Tagliare a dadini la mela e il bianco delle uova sode. Sgocciolare i piselli. Mettere questi ingredienti in una terrina; aggiungervi la cipolla sgocciolata dell'aceto. Amalgamare delicatamente il tutto con due forchette; spolverizzarvi il parmigiano e mescolare. Aggiungere due cucchiai di maionese e rigirare. Trasferire l'insalata in un piatto da portata rettangolare e darle la forma di un grosso polpettone. Cospargere sull'insalata la maionese rimasta levigandola con un coltello. Spolverizzarvi sopra i 3 tuorli sodi sbriciolati finemente e guarnire con liste di pomodoro.
Mettere in frigorifero e servire dopo un paio d'ore.

Insalata russa con pesce

Per 8 porzioni: 2 orate fresche o surgelate kg 1.200, 2 patate medie, 2 carote gialle, piselli in scatola al naturale g 100, fagiolini in scatola al naturale g 100, 1 cuore di sedano crudo, olive verdi g 25, capperi sotto sale g 30, salsa maionese g 250, aceto cl 1, olio di oliva cl 2, sale. Per guarnire: 1/2 lattuga (o 1 limone), gamberi g 180, succo di un limone, olio di oliva cl 1.
Tempo di cottura: 40 minuti complessivamente per le verdure, 5 minuti per le orate.

Preparare una salsa maionese come è indicato a p. 83. Oppure acquistarla in

confezione.
Lessare al dente, ognuna nella propria acqua salata, le patate con la buccia, le carote e i piselli immergendoli in acqua fredda e i fagiolini in acqua che bolle. Quando le verdure sono fredde tagliarle a dadini uguali tra loro, unirle al sedano crudo a dadini, alle olive verdi snocciolate e a pezzetti e ai capperi lavati e tagliati in due.
Condire questa insalata con soltanto mezzo cucchiaio di olio e di aceto, assaggiare per regolare il sale e amalgamarvi un cucchiaio di maionese.
Pulire i pesci e lessarli (v. «Cotture dei pesci» a p. 36). Spinarli, dividerli a pezzi grossi nelle loro venature e condirli (delicatamente perché non si frantumino) con 1 cucchiaio di olio e mezzo di aceto. Mescolarli delicatamente all'insalata.
Aggiustare il tutto in un piatto ovale da portata come un roast- beef e distribuire equamente i pezzi di pesce.
Coprire questo insieme di verdure e pesce, in tutta la sua lunghezza, di abbondante maionese levigandola con un coltello.
Lessare per 3 minuti i gamberetti, privarli della testa e delle chele, sgusciarli e condirli con olio e limone. Guarnire la parte superiore dell'insalata russa, nel senso della sua lunghezza, con tre file alternate di gamberetti sgocciolati dell'olio.
Nel piatto, intorno all'insalata, sistemare foglie di lattuga o fette di limone tagliate a mezze lune.
Tenere l'insalata in frigorifero perché il giorno seguente risulterà più saporita.

Orata, regina del mare.

Pasticceria

La dispensa dei cibi nell'Ottocento.

Frutta

Mele con le pere di Federico

La mela rossa dal sapore delicato, cotta insieme alla dura e gustosa pera, conferisce un sugo particolare che è piaciuto molto a Federico, il dotto del Computer nonchè buon gustaio. Conserviamoci la ricetta per un ottimo dessert.

Per 4 porzioni: 2 mele stark g 350, 2 pere kaiser g 400, vino rosso L. ¼ , zucchero g 120. Tempo di cottura: 25 minuti.

Sbucciare le pere e le mele senza togliere loro il picciuolo; lasciarle intere. Metterle diritte in una pentola stretta e alta e ben vicine tra loro, in un solo strato col vino e lo zucchero. Cuocerle coperte su fuoco medio. Alla fine della cottura scoprire il tegame, se risulta necessario perché resti sul fondo mezzo bicchiere di sciroppo.
Questo sugo quando si raffredda si rassoda come una gelatina.
Servire insieme le pere con le mele; il commensale sceglierà a proprio piacimento la mela per un boccone al gusto di vino, la pera per un sapore più delicato.

Mele con l'arancia di Guido

Come le pere a Federico, anche queste mele sono piaciute a Guido, l'erudito in manicaretti, perché delicate e contornate da uno sciroppo saporoso.
L'unione di frutta diverse rende il dessert squisito.

Per 4 porzioni: 4 mele stark g 720, uva g 200, 2 arance g 360, 4 prugne, zucchero g 90. Tempo di cottura: 22 minuti.

Sbucciare le arance, tagliarle in due in senso orizzontale, quindi risulterà facile dividere tra loro i mezzi spicchi. Sbucciare le prugne e lasciarvi i noccioli.
Dividere i chicchi di uva in due nel senso della lunghezza e privarli dei semi. Sbucciare le mele e lasciarle intere.
Mettere tutta la frutta in una pentola stretta che la contenga in un solo strato; aggiungervi lo zucchero e un bicchiere di acqua. Coprire e fare cuocere su fuoco vivace girando le mele a metà cottura cercando di non sciuparle.
A fine cottura scartare i noccioli di prugne. Sistemare le 4 mele in un piatto da portata contornate dagli spicchi di arance gustosissimi e da mezzo bicchiere di succo color fragola delle prugne frantumate. Servire col cucchiaio (una volta si usava anche

quello da dessert!...).

Mele con le prugne di Alberto

Dessert semplice e genuino che Alberto, l'assaggiatore, ha giudicato di alto livello.

Per 4 porzioni: 8 mele annurche, 6 prugne nere, vino rosso L. ¼ , zucchero g 80. Tempo di cottura: 15 minuti.

Sbucciare le mele lasciandole intere; delicatamente privarle del torsolo.
Metterle diritte in una pentola bene ravvicinate tra loro. Versarvi il vino e 1/4 di litro diacqua, lo zucchero e unirvi le prugne sbucciate e a pezzi. Cuocere scoperto.
Dopo 10 minuti capovolgere delicatamente le mele e infilare, nel vuoto centrale dove era il torsolo, i pezzi di prugna oramai ammorbiditi e finire di cuocere.
Alla fine della cottura devono rimanere nel tegame 7-8 cucchiai di sciroppo. Trasferire quindi le mele in un piatto da portata col loro sciroppo e con la loro bella guarnizione di prugne che, sopra le mele, forma come una cupola rossa amaranto. Servire versando nei singoli piatti un paio di cucchiai di sciroppo.

Mele nature

Per 4 porzioni: 4 belle mele renette, burro g 20.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180°.

Lavare le mele e metterle intere con la buccia sopra la leccarda del forno unta di burro. Infornarle nel forno molto caldo e contare il tempo di cottura da quando sulla leccarda compaiono evidenti bollicine di cottura. Servire tiepido.

Mele annurche al Vin Santo

Nel Sannio in Campania c'è un'abbondante produzione di mele annurche; il dolce Vin Santo, fatto con uva passita, conferisce alla aspra mela un ottimo gusto.

Per 4 porzioni: 12 mele annurche, Vin Santo dl 1. ½ , zucchero g 70.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Sbucciare le mele e lasciarle intere. Metterle diritte in una pentola in un solo strato con lo zucchero e circa un bicchiere di Vin Santo. Cuocerle coperte, girarle durante la cottura senza sciuparle e servirle col loro sciroppo.

Mele annurche al vino bianco

Per 4 porzioni: 8 mele annurche, zucchero g 80, uva passa g 50, vino bianco cl 6.

Tempo di cottura: 15 minuti.

Sbucciare le mele e lasciarle intere. Metterle diritte in una pentola piccola in un solo strato con l'uva passa, 6 cucchiai di vino, un bicchiere di acqua e lo zucchero. Cuocere coperto. A metà cottura girare le mele che devono risultare sode.
Non fare rapprendere troppo il succo; di colore paglierino e fluido è molto gradevole gustato sulle mele. Servire col cucchiaio da dessert.

Mele annurche al vino rosso

Per 4 porzioni: 8 mele annurche, zucchero g 80, vino rosso dl 2.
Tempo di cottura: 10 minuti.

Sbucciare le mele e lasciarle intere. Metterle diritte in un tegame in un solo strato con lo zucchero, un bicchiere di vino rosso e mezzo di acqua.
Cuocerle scoperte e servirle col loro sciroppo.

Mele annurche col miele

Per 4 porzioni. 8 mele annurche, vino bianco cl 12, miele grezzo g 35, zucchero g 50, 8 biscotti al burro. Tempo di cottura: 30 minuti.

Sbucciare le mele e lasciarle intere. Metterle diritte in un solo strato in un tegame con lo zucchero, il miele, mezzo bicchiere di vino e circa un bicchiere di acqua.
Cuocerle coperte su fuoco molto moderato perché il sugo non si rapprenda troppo. Servirle umide accompagnate dai biscotti.

Mele annurche col cioccolato

Per 4 porzioni: 8 mele annurche, cacao amaro g 16, zucchero g 120, 8 biscotti al burro.
Tempo di cottura: 15 minuti.

Mettere in una tazza lo zucchero col cacao e versarvi a filo un cucchiaio di acqua per amalgamare i due ingredienti. Sistemare in una piccola pentola le mele sbucciate e intere. Aggiungervi il cacao e lo zucchero sciolti e versarvi 2 bicchieri di acqua.
Cuocere scoperto a fuoco molto moderato perché il succo non si asciughi altrimenti il cacao resta troppo amaro.
Servire con abbondante sciroppo accompagnando con biscotti al burro.

Mele stark con l'arancia

Semplice ricetta invernale. L'agro dell'arancia conferisce un buon sapore alla mela.

Per 4 porzioni: 4 mele stark (ognuna di g 140), 2 arance (ognuna di g 140), zucchero g 100. Tempo di cottura: 15 minuti.

Sbucciare le arance, tagliarle in quattro parti e ogni parte in due nel senso verticale cercando di non farne disperdere il succo. Sbucciare le mele e lasciarle intere. Mettere la frutta in un tegame con lo zucchero e due bicchieri di acqua; coprire e fare cuocere. Servire le mele contornate dalle arance e condite dello sciroppo.

Mele royal insaporite

Per 4 coppette: 4 mele royal sbucciate g 500, 1 pesca gialla, cacao dolce g 15, vino rosato dl 3, zucchero g 75, succo di limone cl 3.
Tempo di cottura: 18 minuti complessivamente.

Sbucciare le mele e lasciarle intere col picciuolo. Tagliare a mezze fettine la pesca sbucciata. Bollire per 5 minuti il vino con lo zucchero su fuoco moderato, quindi unire le mele e la pesca e tenerle su fuoco medio per 12 minuti scoperte.
Sistemare la frutta in una coppa di cristallo e versarvi 3 cucchiai di succo di limone. Spolverizzarvi un poco di cacao dolce in polvere e servire.

Mele golden gustose

Per 4 porzioni. 4 mele golden (ognuna di g 150), uva bianca g 400, vino bianco dl 1, zucchero g 40. Tempo di cottura: 12 minuti.

Sbucciare le mele e lasciarle intere col loro picciuolo.
Metterle diritte in una piccola pentola in un solo strato con lo zucchero, mezzo bicchiere di vino bianco e mezzo di acqua. Cuocerle coperte; dopo 7-8 minuti girarle cercando di non sciuparle e finire di cuocerle. Durante gli ultimi 5 minuti aggiungervi i chicchi di uva divisi in due e snocciolati perché cuociano quei pochi minuti insieme alle mele. Servire ogni mela in una coppetta con chicchi di uva e condita del succo.

Pere con la banana

Un semplice dessert di frutta fresca in un gusto gradevole.

Per 4 coppette: 2 pere invernali, 2 banane, 4 noci, liquore Strega cl 4.

Tagliare a mezze fettine le pere sbucciate e a fettine le banane.
Sistemare in 4 coppette la frutta a strati. Iniziare con uno strato di banane; coprire con uno strato di pere e cospargere pezzetti di noci. Spruzzare alcune gocce di liquore e ripetere con uno strato di banane e uno di pere; aggiungere pezzetti di noci e gocce di

liquore fino a quando le coppette risultano colme fino a un centimetro dal bordo.

Pere con la prugna secca

Per 4 coppette: 2 pere invernali, 12 prugne secche, zucchero g 40.
Tempo di cottura: 25 minuti complessivamente.

Mettere in un pentolino le prugne secche tagliate in due, snocciolate e unite allo zucchero; versarvi mezzo bicchiere di acqua e cuocerle a fuoco moderato. Durante gli ultimi 10 minuti aggiungervi le pere sbucciate e tagliate a dadi.
Servire nelle coppette con il loro sciroppo.

Pere gialle condite

In agosto si trovano pere piccole, rotonde, dal colore giallo intenso, dette nel Napoletano «Mastantuone», nome preso dal loro creatore, il "mastro-Antonio". Questo agronomo a Calvizzano le aveva create innestandole.
Non sono acquose quindi molto indicate per sciropparle o farne marmellata.

Per 4 porzioni: pere gialle sbucciate g 500, fecola g 3, vino rosso dl 2, zucchero g 50, cannella g 1. Tempo di cottura: 15 minuti.

Sbucciare le pere e tagliarle ognuna in 8 spicchi. Cuocere il vino per 5 minuti con lo zucchero quindi aggiungervi le pere e tenerle sul fuoco moderato per 15 minuti girandole. Sul fondo resta uno sciroppo bruno e gradevole.
Se lo sciroppo non si addensa durante il tempo di cottura indicato, togliere le pere e sistemarle in un piatto da portata. Nel fondo cottura spolverizzare un cucchiaino raso di fecola e girare cercando di non formare grumi. Far alzare il bollore quindi versare sulle pere e spolverizzarle con la cannella.

Pere degana con l'annurca

Per 4 porzioni: 4 piccole pere degana, 4 mele annurche, vino rosato dl 3, zucchero g 60. Tempo di cottura: 30 minuti.

Sbucciare la frutta; lasciare intere sia le pere che le mele.
Cuocerle coperte con lo zucchero, un bicchiere e mezzo di vino e uno e mezzo di acqua. Ultimata la cottura indicata, sistemare la frutta in un piatto da portata col suo sciroppo.

Uva insaporita

L'uva bianca, al contrario della nera, non risulta saporita quando viene cotta.

Per un buon amalgama, è consigliabile unire 1/3 di uva bianca e 2/3 di uva nera.

Per 4 porzioni: uva bianca e nera g 800, vino bianco cl 8, zucchero g 160, acqua cl 8.
Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

Procurarsi uva di buona qualità, dagli acini grossi e sodi. Lavarla lasciandola in grappolo. In una pentola versare l'acqua e il vino indicati; aggiungere lo zucchero e far bollire per 2 minuti. Unire l'uva, farla cuocere scoperta rigirandola delicatamente su fuoco vivace. Quando la frutta si ammorbidisce, trasferirla in un piatto da portata.
Fare restringere il succo fino a quando diventa di un mezzo bicchiere e versarlo sull'uva cotta. Servire fresco e gustare l'uva a grappolini, come se fosse fresca, piluccandone gli acini.

Uva fresca gustosa

Per 4 porzioni: uva nera g 400, vino bianco da tavola L. ¼ .

Lavare gli acini di uva e distribuirli in 4 bicchieri alti da bibita.
Versarvi il vino e servirli freschi dopo due ore di permanenza in frigorifero.

Ciliegie gustose

Per 4 porzioni: ciliege belle dure g 900, vino rosso dl 1, miele grezzo g 60.
Tempo di cottura: 14 minuti.

Snocciolare le ciliege e metterle in una pentola con il miele, mezzo bicchiere di vino rosso e uno di acqua. Cuocere scoperto considerando che a fine cottura devono rimanere nella pentola almeno 4 cucchiai di sciroppo perché ciascuna coppetta riceva una giusta quantità di succo. Versare quindi in 4 coppette.

Pesche condite di vino

Per 4 porzioni: 4 pesche gialle, vino rosso dl 2, 1 limone, zucchero g 30.
Tempo di refrigerazione: 2 ore in frigorifero.

Sbucciare le pesche e tagliarle a mezze fettine uguali tra loro.
Metterle in una coppa di cristallo. In una terrina versare il vino, il succo di un limone e lo zucchero. Amalgamare e versare sulle pesche nella coppa.
Metterle in frigorifero e servirle fresche.

Pesche gialle gustose

Per 4 porzioni: 4 grandi pesche gialle, zucchero g 150, vino rosato dl 4, 12 nocciole

abbrustolite. Tempo di cottura: 8 minuti.

Sbucciare le pesche, snocciolarle e tagliarle a pezzi. Metterle in un tegame con lo zucchero e il vino e farle cuocere per 8-10 minuti scoperte.
Dividere in due le nocciole abbrustolite e alla fine della cottura farle bollire un attimo insieme alle pesche.
Distribuire la frutta in 4 coppette col suo buon sciroppo.

Cedro all'arancia

I*l cedro fresco, con la sua scorza bianca e la polpa succosa, è gradevolissimo.*

Per 4 porzioni: 1 cedro fresco, 2 arance, Grand Marnier cl 3.

Privare il cedro della pellicina esterna gialla e amara (dalla quale si fa un ottimo liquore v. a p. 1035). Tagliarlo a fette spesse 3/4 di centimetro e quindi a dadi sia nella parte dura e bianca che nella parte interna succosa.
Mettere i dadi in singole coppette e versarvi il liquore e il succo di arancia necessario per una presentazione liquorosa al punto giusto.

Banana con l'amaretto

Per 4 porzioni: 4 banane, 20 amaretti, liquore Strega cl 6.

In una coppa di cristallo porre metà amaretti con la parte convessa a contatto della coppa. Bagnare ogni amaretto con gocce di liquore. Tagliare le banane a fette spesse e posare ogni fetta sopra un biscotto. Sopra le banane sistemare un altro strato di biscotti; bagnarli di liquore e coprirlo con altre fette di banana.
Servire a temperatura ambiente.

Banana condita

Per 4 porzioni: 3 grandi banane, marmellata di amarene g 100, Grand Marnier cl 4.

Sistemare in 4 coppette le banane a fette spesse a strati alternati. Su ciascuna fettina mettere un po' di marmellata di amarena, preferibilmente a chicchi.
Bagnare con gocce di Grand Marnier che lega con la banana per il suo gusto di arancia. Servire a temperatura ambiente.

Banane flambées

Una frutta ben condita può sostituire un dessert.

Per 4 porzioni: 3 banane, succo di arancia cl 5, Grand Marnier e Cognac dl 1, zucchero g 30, burro g 50.
Tempo di cottura: 1 minuto per la banana.

Unire tra loro i due liquori. La quantità indicata fa durare la fiamma soltanto mezzo minuto. Sbucciare le banane, dividerle in due nel senso della lunghezza quindi dividere ciascun pezzo in due parti. In una padella antiaderente cuocere moderatamente lo zucchero nel burro per 3 minuti. Deve diventare di colore chiaro senza che brunisca né si caramelli. Versarvi quindi i 5 cucchiai di succo di arancia e fare restringere a fuoco moderato per 1 minuto. Friggervi 4 pezzi di banana per volta, rigirandoli sull'altro lato durante il tempo indicato.
In un piatto da portata rotondo e concavo sistemare le banane col poco condimento rimasto in padella. Versare i liquori uniti distribuendoli bene su tutta la superficie della frutta. Spegnere le luci in camera da pranzo; porre la fiammella di un fiammifero sulle banane e... flamber ! (Fiammeggiare!)

Kiwi con la banana

Per 4 porzioni: 4 kiwi, succo di mezza arancia, 3 banane, Grand Marnier cl 3.

Tagliare a fettine uguali tra loro le banane e i kiwi. Metterle in una terrina, versarvi il succo dell'arancia e amalgamare. Sistemarle a strati in 4 coppette versando su ogni strato gocce del liquore. Servire a temperatura ambiente.

Pompelmo con l'arancia

Per 4 porzioni: 2 pompelmi rosa dolci, 2 belle arance, zucchero g 40, Cognac cl 3.

Sbucciare i pompelmi e le arance e spellarne gli spicchi. Porre in una coppa di cristallo 16 spicchi di pompelmo e 16 di arancia.
Il succo che fuoriesce dalla preparazione va raccolto in un pentolino e bollito con lo zucchero per 2-3 secondi. Versarlo caldo sulla frutta, amalgamare e al momento di servire bagnare col Cognac.

Limoni sciroppati

Per 4 porzioni: 2 limoni dalla scorza molto spessa g 350, succo di 2 arance dl 1, zucchero g 150, rhum cl 3. Tempo di macerazione: 2 ore.

Procurarsi i limoni dalla scorza molto spessa che non sono acri.
Privarli della sottile scorza gialla e lasciar loro quel contorno bianco detto «di pane».
Tagliarli a fette spesse e dividere queste in due, a mezze lune. Preparare uno sciroppo versando lo zucchero in mezzo bicchiere di succo di arancia e sbattendo lievemente.

In una coppa di cristallo mettere le mezze fette di limone a strati e versare su ogni strato un poco dello sciroppo preparato. Mantenere a temperatura ambiente e al momento di servire versarvi 3 cucchiai di rhum.

Melagrana al vino rosso

Per 4 porzioni: chicchi di melagrana g 200, uva bianca di buona qualità g 100, vino rosso dl 4, zucchero g 120, vaniglia g 2.

Spellare gli acini di uva; tagliarli in due nel senso della lunghezza e quindi ancora in due in larghezza. Privarli dei semi e mescolarli ai chicchi di melagrana.
Bollire il vino con lo zucchero per 3-4 minuti fino a quando si è ristretto della metà. Mettere la frutta in 4 coppette e versare in ciascuna coppetta 4 cucchiai di vino cotto. Spolverizzarvi la vaniglia e servire.

Melagrana al vino bianco

Per 4 porzioni: chicchi di melagrana g 200, uva bianca di buona qualità g 100, vino bianco dl 2, zucchero g 60.

Spellare i chicchi di uva. Tagliarli in due nel senso della lunghezza e poi ancora in due in larghezza. Privarli dei semi, mescolarli ai chicchi di melagrana e metterli in 4 coppette. Far dare soltanto un paio di bollori al vino bianco con lo zucchero e quando è freddo versarne 3 cucchiai in ciascuna coppetta.

Arancia al caffè

Il gusto del caffè rende buonissimi gli spicchi di arance.

Per 4 porzioni: 3 arance. Per il giulebbe al caffè: caffè espresso cl 8, zucchero g 70.

Sbucciare le arance, spellarne gli spicchi, quindi dividerli in due cercando di non sciuparli. Metterli in 4 coppette. Con gli ingredienti dati fare il “Giulebbe al caffé”, cioè bollire 8 cucchiai di caffè espresso con 70 grammi di zucchero per 2 minuti. Ne risulteranno 10 cucchiai che, ancora caldi si devono versare sulle arance in coppette. Mescolare, far riposare e servire fresco dopo un'oretta di frigorifero.

Prugna bianca al caffè

Per 4 porzioni : 8 prugne chiare. Per il giulebbe: caffè espresso cl 8, zucchero g 80.

Sbucciare 8 belle prugne e distribuirle a pezzi uguali tra loro in 4 coppette.
Con gli ingredienti dati fare il giulebbe (v. «Giulebbe al caffè» a p. 877) e versarne 2

cucchiai in ciascuna coppetta. Servire subito dopo condito.

Prugna rossa al caffè

Per 4 porzioni: 8 prugne rosse. Per il giulebbe: caffè espresso cl 6, zucchero g 60.

Sbucciare le prugne, tagliarle a piccoli spicchi e sistemarle in 4 coppette.
Fare il «Giulebbe al caffè» (v. a p. 877) e versarne 2-3 cucchiai caldi in ciascuna coppetta. Amalgamare e servire senza fare riposare.

Pesca bianca al caffè

Per 4 porzioni: 4 piccole pesche bianche. Per il giulebbe: caffè espresso cl 5, zucchero g 30.

Sbucciare e tagliare a dadi le pesche; distribuirle in 4 coppette.
Con i 5 cucchiai di caffè e i 30 grammi di zucchero fare il «Giulebbe al caffè» (v. a p. 877) e versarne un solo cucchiaio ancora caldo in ciascuna coppetta.
Mescolare e servire prontamente perché la morbida pesca non perda il suo umore.

Pesca gialla al caffè

Per 4 porzioni: 3 pesche gialle. Per il giulebbe: caffè espresso cl 12, zucchero g 130.

Sbucciare e tagliare a mezze fettine sottili 3 belle pesche e distribuirle in 4 coppette.
Con gli ingredienti dati fare il «Giulebbe al caffè» (v. p. 877) e versarne 4 cucchiai in ciascuna coppetta. Servire a temperatura ambiente senza fare troppo riposare.

Mela golden al caffè

Per 4 porzioni: 3 mele golden. Per il giulebbe: caffè espresso cl 16, zucchero g 65.

Sbucciare le mele, tagliarle a mezze fettine e distribuirle in 4 coppette.
Con gli ingredienti dati fare un «Giulebbe al caffè» (v. a p. 877) ma farlo bollire soltanto un attimo perché non diventi troppo dolce.
Versarne 3 cucchiai ancora caldi sulle mele in coppette e servirle.

Albicocca al caffè

Per 4 porzioni: 12 albicocche. Per il giulebbe: caffè espresso dl 1, zucchero g 110.

Dividere in due le belle albicocche e privarle del nòcciolo. Distribuirle in 4 coppette con la parte tagliata verso l'alto, a strati alternati. Fare il «Giulebbe al caffè» (v. a p.

877) e versarlo a filo su ciascuno strato di albicocche. Versarlo quando è freddo affinché la frutta non si ammolli e servire senza fare riposare.

Ciliegie al Caffè

Per 4 porzioni: 50 belle ciliege rosse dure. Per il giulebbe: caffè espresso dl 1, zucchero g 80.

Snocciolare le ciliege facendo attenzione a non sciuparle e porle in 4 coppette. Con gli ingredienti dati fare il «Giulebbe al caffè» (v. a p. 877).
Versarne 3-4 cucchiai in ciascuna coppetta; fare macerare in frigorifero 1-2 ore, amalgamare e servire.

Banana al caffè

Per 4 porzioni: 3 banane. Per il giulebbe: caffè espresso dl 1, zucchero g 60.

Tagliare a fettine le banane e distribuirle in 4 coppette.
Con gli ingredienti dati fare il «Giulebbe al caffè» (v. a p. 877) e versarne 2-3 cucchiai raffreddati in ciascuna coppetta. Amalgamare e servire.

Fichi neri al caffè

Per 4 porzioni: 16 fichi neri. Per il giulebbe: caffè espresso dl 1, zucchero g 30.

Sbucciare i fichi senza sciuparli nella loro forma intera e porli in 4 coppette.
Fare il «Giulebbe al caffè» (v. a p. 877) con gli ingredienti dati e quando risulta freddo versarne a filo un paio di cucchiai in ciascuna coppetta.

Anguria a cotolette

Saporita cotoletta dolce di frutta. Cotta con attenzione risulta croccante e succosa.

Per 4 porzioni: anguria rossa pulita g 400, 1 uovo, pangrattato g 200, olio di oliva dl 1. ½ , sale. Tempo di cottura: 5 minuti a padella.

Tagliare l'anguria in 8 fette di 6x8 centimetri e spesse 1 centimetro e mezzo. Rotolarle nell'uovo sbattuto con poco sale quindi comprimervi il pangrattato. Friggerle da ambo i lati in olio di oliva caldo su fuoco medio. Servire tiepido.

Castagne insaporite

Semplice preparazione che dà alle castagne il gusto del Marron Glacé.

Per 4 porzioni: castagne sbucciate kg ½, zucchero g 100, rhum cl 2.
Tempo di cottura: 30 minuti.

Bollire in acqua lievemente salata le castagne sbucciate della scorza dura. Ancora calde spellarle, metterle in un piatto da cucina, coprirle di zucchero e rigirarle. Schiacciarle un poco col dorso di una forchetta per romperle in pezzettini contornati di zucchero. Versarvi 2 cucchiai di rhum, amalgamare e distribuirle in 4 coppette.

Mele della Principessa per dessert

Per 4 porzioni: 2 mele renette (ognuna di g 200), marmellata di pesche passata g 70. Per il Riso per dessert: riso superfno g 100, 2 tuorli, zucchero g 30, latte dl 3, 1 scorza d'arancia, burro g 30. Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 180°.

Preparare il riso come indica la ricetta «Riso per dessert» a p. 913.
Scolarlo e conservarne il fondo di cottura. Metterlo in una teglia da tavola rotonda (del diametro di 16 centimetri) unta di burro che lo contenga comodamente ricoperto delle mele. Sbucciare quindi le mele e tagliarle ognuna in 8 spicchi uguali tra loro.
Sul riso sistemare gli spicchi a centri concentrici iniziando dal centro e infilando lievemente la parte sottile dello spicchio nel riso. Metterli a scalino, uno spicchio lievemente poggiato su un terzo dell'altro spicchio, inclinato.
In questo modo si copre totalmente il riso di mele. Sulle mele versare il fondo di cottura del riso e cospargervi poca marmellata che nel forno brunisce lievemente tutt'intorno al bordo. Mettere in forno già riscaldato e contare il tempo da quando nella teglia compaiono segni di cottura.
Servire tiepido come indicato per questi dessert di frutta.

Mela Regina per dessert

Mele gialle, dure, del Trentino in una bella presentazione.

Per 4 porzioni: 4 mele golden-delicious (ognuna di g 220), 1 pera degana g 200, uva passa g 20, zucchero g 35, vino rosato cl 2, 2 chiodi di garofano (facoltativi).
Tempo di cottura: 20 minuti.

Non sbucciare le mele; lasciarle intere col picciuolo e lavarle.
Sbucciare la pera e tagliarla a mezze fettine non troppo sottili.
Mettere la frutta in una piccola teglia in un solo strato. Aggiungervi l'uva passa, lo zucchero, i chiodi di garofano. Versarvi un bicchiere di vino rosato e mezzo di acqua e fare cuocere su fuoco moderato. Dopo 5-6 minuti di cottura girare le mele cercando di non sciuparle e finire di cuocerle diritte col picciuolo verso l'alto. Quindi non smuoverle oltre. Alla fine della cottura sistemare ogni mela in un piattino singolo (se

la buccia è lievemente scostata dalla polpa, con i palmi farvela aderire).
Circondarla dei pezzetti di pere che risultano di colore porpora e dell'uva passa.
II commensale sbuccerà da sé la mela e la gusterà tiepida o a temperatura ambiente.

Pesche bianche per dessert

Per 4 porzioni: 4 belle pesche bianche g 800, uva bella bianca g 400, vino bianco cl 8, zucchero g 75.Tempo di cottura: 12 minuti.

Sbucciare le pesche e sistemarle in una piccola pentola in cui entrino in un solo strato.
Versarvi 8 cucchiai di vino, 6 di acqua, lo zucchero e cuocere coperto.
Dopo 8 minuti aggiungere l'uva snocciolata. Alla fine della cottura deve restare poco fondo lievemente rosa e le pesche devono presentarsi intatte.
Disporle in un piatto contornate dagli acini di uva e condite del loro succo.

Pesche gialle per dessert

Per 4 porzioni: 4 belle pesche gialle, vino bianco dl 1, zucchero g 60.
Tempo di cottura: 15 minuti.

Sbucciare le pesche e lasciarle intere. Disporle in un tegame in un solo strato con lo zucchero, mezzo bicchiere di vino bianco e due cucchiai di acqua. Coprire e cuocere a fuoco moderato. A metà cottura girare le pesche senza sciuparle. Quando lo sciroppo schiuma allontanarle dal fuoco; nella pentola devono risultare 4 cucchiai di sugo di un bel colore rosa. Mettere ogni pesca in una singola coppetta e al momento di servirla versarvi un cucchiaio del suo sciroppo.

Prugne rosse per dessert

Per 4 porzioni: 12 belle prugne rosse ovali g 600, zucchero g 140.
Tempo di cottura: 10 minuti.

Non sbucciare le prugne. Metterle diritte col picciuolo in una piccola pentola con lo zucchero e 6 cucchiai di acqua. Sistemarle in un solo strato.
Farle cuocere e toglierle dalla pentola quando il sugo schiuma. Se lo sciroppo è abbondante farlo restringere sul fuoco per qualche minuto.
Mettere 3 prugne diritte in ciascuna coppetta e al momento di servirle versarvi lo sciroppo divenuto di un bel colore rosso porpora.

Frutta Condé

E' questo un ottimo dessert alla frutta da servire caldo o a temperatura ambiente.
Condé è un nome di un ramo collaterale della Casa di Borbone.

Il più famoso di questo ramo fu Luigi II Principe di Condé (1621-1686).
I grandi Casati francesi avevano al loro servizio cuochi raffinati che, in quelle tenute ricche di vigneti e frutteti, con la calma dell'epoca e l'estro della loro fantasia, avevano modo di preparare salse, creme, intingoli per i loro padroni.
E alla ricetta creata davano il nome dello stesso Casato dove la creavano, come detto nelle ricette "Salsa Besciamella", "Salsa Duxelle", "Crema alla Chantilly".
Fu così che anche nel Casato dei Principi di Condé un cuoco creò dessert raffinati di frutta conditi di salse alla frutta e al rhum che presero il nome di "Frutta Condé":

Per 4 porzioni: 2 pesche gialle (ognuna di g 250), zucchero g 40, 16 acini di bella uva bianca, rhum cl 1. Per la salsa di pesche: polpa di pesche bianche g 500, zucchero g 30, acqua dl 1. Tempo di cottura: 10 minuti.

Lavare le pesche e metterle in un pentolino in un solo strato con mezzo bicchiere di acqua e 40 grammi di zucchero. Farle cuocere per 5 minuti quindi aggiungervi gli acini di uva perché cuociano con le pesche per gli altri 5 minuti. Sgocciolare la frutta e quando le pesche sono fredde privarle della buccia con un coltellino.
Dividerle in due e scartare il nòcciolo.
Sistemare ogni mezza pesca sopra un piattino singolo da dessert con la parte tagliata verso l'alto. Fare la salsa come indica la ricetta «Salsa di pesca bianca» a p. 891. Versarla calda sulle 4 mezze pesche e contornarle con gli acini di uva interi, non sbucciati. Versare su ogni mezza pesca gocce di rhum e servire caldo.

Albicocche Condé

Per 4 porzioni: 8 belle albicocche g 500, zucchero g 100. Per la salsa di albicocche: polpa di albicocche g 300, zucchero g 100, acqua dl 2.
Tempo di cottura: 2 minuti.

Mettere le albicocche in una piccola pentola con lo zucchero. Coprirle con un bicchiere di acqua e cuocerle per due minuti. Sgocciolarle e quando sono fredde dividere ogni albicocca in due e scartarne il nòcciolo.
Sistemare le mezze albicocche in 4 coppette con la parte tagliata verso l'alto. Fare la salsa come indica la ricetta «Salsa di albicocche» a p. 890 e versarla calda sulle albicocche. Servire caldo o a temperatura ambiente.

Prugne bianche Condé

Per 4 porzioni: 6 prugne bianche grandi e dure, zucchero g 100. Per la salsa di prugne: polpa di prugne rosse g 280, acqua dl 1 ½ , zucchero g 100.
Tempo di cottura: 2 minuti.

Lavare le prugne e metterle in un pentolino con lo zucchero. Versarvi meno di un

bicchiere di acqua e cuocerle un paio di minuti. Trasferirle in un piatto e quando sono fredde con la punta di un coltellino spellarle e dividerle in due parti. Delicatamente privarle del nòcciolo e sistemare le mezze prugne in 4 coppette. Fare la «Salsa di prugne rosse» (v. a p. 891) e versarla calda sulla frutta nelle coppette.

Prugne rosse Condé

Le prugne rosse sono consistenti e si presentano bene. La salsa da versare sulla frutta è di solito preparata con la stessa frutta. Eventualmente se ne può cambiarne la varietà: sulla prugna rossa porre una salsa con prugna bianca e sulla prugna bianca versare una salsa con prugna rossa.

Per 4 porzioni: 6 belle prugne rosse (ognuna di g 100), zucchero g 60. Per la salsa di prugne: polpa dì prugne bianche g 300, zucchero g 80, acqua dl 1 ½ .
Tempo di cottura: 6 minuti.

Lavare le prugne, metterle in un pentolino con lo zucchero e coprirle di acqua. Cuocerle per 6 minuti, quindi la pelle viene a staccarsi dalla polpa.
Sgocciolarle e quando risultano fredde spellarle; con la punta di un coltellino dividerle in due e scartarne il nòcciolo. Sistemare le mezze prugne in un piatto da portata con la parte tagliata verso l'alto. Fare la «Salsa di prugne bianche» (v. p. 891) e versarla sulle prugne lasciandola cadere liberamente nel piatto intorno alla frutta.

Prugne al cioccolato

Per 4 porzioni: 4 prugne nere (ognuna di g 120), cioccolato fondente g 70, latte cl 8.
Tempo di cottura: 3 minuti.

Sbucciare, snocciolare, tagliare in 4 ciascuna prugna.
In un pentolino sciogliere nel latte 40 grammi di cioccolato e cuocervi le prugne rigirandole nei pochi minuti di cottura; il cioccolato deve addensarsi.
Quindi tagliare a grossi dadi le prugne e metterle in 4 coppette col loro sughetto. Spolverizzarvi i 30 grammi di cioccolato avanzato grattugiandolo e servire tiepido.

Mele caramellate

Per 4 porzioni: 3 mele renette, 1 arancia, 1 limone, zucchero g 60, Marsala cl 2, burro g 20.

Mettere lo zucchero in una padella con 5 cucchiai di acqua e 2 di Marsala. Mescolare costantemente fino a quando lo zucchero si caramella lievemente. Unire le mele sbucciate e tagliate a spicchi sottili e rigirare aggiungendo la scorza di limone grattugiata. Amalgamare con un cucchiaio di legno, quindi spolverizzarvi la scorza

dell'arancia grattugiata. Sistemare le mele in 4 coppette.

Fragole in coppette

Per 4 porzioni: fragoloni g 220, 1 arancia, 1 limone, liquore Maraschino cl 3, vino bianco L. ¼ , zucchero g 60. Tempo di refrigerazione: 1 ora e mezza nel frigorifero.

Privare le fragole del picciuolo, metterle in una terrina coperte di vino per lavarle. Dopo una quindicina di minuti sollevarle delicatamente e scartare il vino. Dividerle in due nel senso della lunghezza. Versare in un pentolino 4 cucchiai di succo di arancia e 2 di limone; aggiungervi lo zucchero e fare bollire soltanto per un minuto.
Quando il succo risulta freddo versarlo sulle fragole e amalgamarvelo insieme alla scorza di mezza arancia grattugiata molto finemente. Mettere le fragole così condite in singole coppette e mantenerle in frigorifero.
Al momento di servirle versarvi sopra alcune gocce di Maraschino e spolverizzarvi un poco di scorza di limone grattugiata finemente.

Arancia e mela in coppa

Potrebbe sembrare banale l'unione del semplice tarallino con la frutta. Invece è proprio questo particolare genuino che rende gradevole il gusto di queste arance.

Per 4 porzioni: 2 arance, 2 mele annurche, 2 pesche sciroppate in barattolo g 250, zucchero g 20, liquore di limone cl 4, 20 tarallini all'olio g 100.
Tempo di refrigerazione: 40 minuti in frigorifero.

Versare in un tegamino 4 cucchiai dello sciroppo che è nel barattolo delle pesche sciroppate e farlo bollire con 20 grammi di zucchero. Quando è freddo, unirvi 4 cucchiai di liquore di limone. Tagliare le arance a mezzi spicchi, le mele a mezze fettine e le pesche sciroppate a dadi. Mettere una decina di tarallini all'olio in una coppa di cristallo con sopra uno strato di arance.
Rigirare le mezze fettine di mele nello sciroppo liquoroso e sistemarle sulle arance. Coprire con un altro strato di tarallini. Rigirare nello sciroppo i dadi di pesche e sistemarli sul tutto in una bella forma a piramide.
Versare sulla frutta lo sciroppo avanzato e tenere in frigorifero il tempo indicato.

Frutta al whisky

Per 4 porzioni: 2 mele melinda (ognuna di g 250), 2 pere grandi degana (ognuna di g 200), 1 arancia, cioccolato fondente g 30, zucchero g 30, whisky cl 3.
Tempo di cottura: 12 minuti.

Sbucciare le mele e le pere e tagliarle a mezzi spicchi. Dividere in spicchi interi

l'arancia. Mettere tutta la frutta in un pentolino con lo zucchero e 4 cucchiai di acqua e cuocere coperto per 5-6 minuti. Aggiungere il cioccolato fondente e continuare la cottura coperta. Girare solo una volta la frutta per non sciuparla. Alla fine della cottura nel pentolino devono rimanere 2 cucchiai di sciroppo a porzione.
Distribuire la frutta cotta in 4 coppette col sughetto e versare in ciascuna circa un cucchiaio di whisky. Servire tiepido.

Uva in forma

Un dessert di frutta da servire tiepido col cucchiaio.

Per 4 porzioni: uva bella nera g 500, zucchero g 25, burro g 25. Per la crema: latte cl 12, 2 tuorli, zucchero g 40, 3/4 di foglio di colla di pesce, mezza scorza di limone.
Tempo di cottura: 3 minuti nel forno a 180°.

Lavare gli acini di uva, dividerli in due parti e cuocerli per 4 minuti in un pentolino con lo zucchero e pochissima acqua. Sgocciolarli e privarli dei semi. Con gli ingredienti dati fare la crema come indica la ricetta «Crema inglese» (v. a p. 897). Sciogliere 3/4 di foglio di colla di pesce in due cucchiai di acqua bollente (v. «Colla di pesce» a p. 878) e versarlo nella crema ancora calda attraverso un colino da tè, mescolando con vivacità. In una piccola teglia unta di burro porre gli acini accavallati e coprirli della crema raffreddata. Mettere in forno già molto caldo e contare i pochi minuti di cottura da quando compaiono bollicine al bordo della teglia.
Non lasciare oltre in forno altrimenti la crema si liquefa troppo. Servire tiepido.

Pere in forma

Per 4 porzioni: 4 pere degana, zucchero g 30, burro g 20, marmellata di more (o di altra frutta scura) g 50. Per la crema: latte cl 15, 3 tuorli, zucchero g 50, 1 foglio e mezzo di colla di pesce. Tempo di cottura: 5-6 minuti nel forno a 180°.

Sbucciare le pere lasciandole intere; dividerle in due nel senso della larghezza e praticarvi un foro nel centro per privarle del torsolo. Cuocerle una decina di minuti in poca acqua con lo zucchero. Quando l'acqua si asciuga e la punta della forchetta infilata nel cuore della pera indica che è cotta, allontanarle dal fuoco. Metterle in una piccola teglia unta di burro, diritte non coricate. Infilare nel foro mezzo cucchiaino di marmellata.
Con gli ingredienti dati fare la crema come indica la ricetta «Crema inglese» (v. a p. 897). Sciogliere il foglio e mezzo di colla di pesce in due cucchiai di acqua bollente e versarlo sulla crema ancora calda facendolo passare attraverso un colino da tè (eventualmente v. «Colla di pesce» a p. 878).
Fare raffreddare quindi distribuire la crema sulle pere in teglia e infornare in forno già molto caldo. Contare il tempo da quando compaiono bollicine di cottura al bordo

della teglia. Servire tiepido.

Mele in forma

Per 4 porzioni: 4 mele renette, zucchero g 30, 4 noci, burro g 20. Per la crema: latte cl 15, 3 tuorli, zucchero g 50, 1 foglio e 1/2 di colla di pesce.
Tempo di cottura: 5 minuti nel forno a 180°.

Sbucciare le mele lasciandole intere. Dividerle in due nel senso orizzontale; farvi un piccolo foro nel centro per liberarle del torsolo e metterle in un pentolino con pochissima acqua e lo zucchero. Farle cuocere per 10 minuti.
Con gli ingredienti dati fare la «Crema inglese» (v. a p. 897). Quindi sciogliere un foglio e mezzo di colla di pesce in due cucchiai di acqua calda e versarlo attraverso un colino da tè sulla crema ancora calda e fare raffreddare.
Disporre le mele in una teglia unta di burro e infilare nel piccolo foro al centro le noci a pezzettini. Sistemare la crema sopra le mele, infornare in forno già caldo e fare cuocere pochi minuti. Servire tiepido.

Pere in tortino

Genuino e di bella figura.

Per 6 porzioni: 6 pere kaiser kg 1.100, zucchero g 200, vino rosato L.½. Per l'impasto di semolino: semolino g 100, 2 tuorli, zucchero g 100, latte L. ½ , succo di arancia cl 15, burro g 20, sale. Per il caramello al limone: zucchero g 100, succo di limone cl 4, acqua cl 2. Tempo di refrigerazione: 2 ore nel frigorifero.

Per fare l'impasto di semolino versare il mezzo litro di latte in un pentolino.
Al bollore immergervi a filo il semolino e farlo cuocere su fuoco moderato per 10 minuti. Allontanare dal fuoco e amalgamarvi i due tuorli uno per volta; quindi unirvi lo zucchero e infine il succo di arancia. Versare questo succo d'arancia a filo, quel tanto da ottenere un composto denso come una crema. Salare un poco e versare questo composto in una teglia del diametro di 26 centimetri, unta di burro.
Con le dita fare 6 incavi per potervi, in seguito, poggiare le 6 pere, diritte. Mettere la teglia col semolino in frigorifero. Dopo 2 ore sformare l'impasto di semolino in un piatto da portata capovolgendolo due volte.
Cuocere il vino rosato per 5 minuti con lo zucchero. Unire le pere intere sbucciate, col loro picciuolo e farle cuocere coperte girandole perché si insaporiscano da tutti i lati fino a quando il sugo si addensi ma non caramelli.
Sistemare diritte le pere negli incavi del semolino e tenere da parte il loro sciroppo di vino che va versato sulle pere al momento di servire. (Se si addensa, riscaldarlo al momento con altri 4 cucchiai di succo di arancia).
Fare il «Caramello al limone» (v. a p. 885) e versarlo nel piatto da portata tutt'intorno

al semolino. Attendere che si indurisca quindi servire dopo avere condito le pere con lo sciroppo, come detto sopra.

Mele cotte saporite

Per 4 porzioni: 8 piccole mele banane g 800, vino bianco dl 1, zucchero g 90, cannella g 8. Tempo di cottura: 15 minuti.

Lavare bene le mele. Privarle del torsolo praticando con un coltellino un foro dall'alto verso il basso. Non guastarne la forma. Metterle in un pentolino che le contenga ben ravvicinate e diritte. Versarvi 2 bicchieri di acqua e mezzo di vino; aggiungere lo zucchero, coprire e cuocere su fuoco medio.
L'acqua bollendo tocca anche la parte superiore delle mele e lo zucchero si caramella. Terminato il tempo di cottura, nel pentolino resta un fondo di cottura sufficiente a condire le 4 porzioni. Trasferire le mele in un piatto da portata, diritte e coperte del sugo. Spolverizzarvi la cannella e servirle tiepide o a temperatura ambiente.

Mele cotte al whisky

Per 4 porzioni: 8 piccole mele banane g 800, vino bianco dl 1, zucchero g 80, whisky cl 5. Tempo di cottura: 15 minuti.

Cucinare le mele come indica la ricetta precedente, «Mele cotte saporite». Quando le mele sono in piatto, non spolverizzarvi la cannella. Versarvi sopra il fondo di cottura e nel foro delle mele fare cadere gocce di whisky.

Prugne cotte

Rinfrescanti e digestive.

Per 4 porzioni: 8 prugne fresche, 12 prugne secche, zucchero g 30.
Tempo di cottura: 40 minuti.

Mettere in un pentolino le prugne secche senza snocciolarle. Versarvi 3 bicchieri di acqua, coprire e fare cuocere. Dopo 30 minuti aggiungere le prugne fresche snocciolate e tagliate a grossi pezzi; terminare quindi la cottura per altri 15 minuti.
A fine cottura aggiungere lo zucchero e far dare qualche bollore.
Servirle a temperatura ambiente, in coppette, con abbondante succo.

Prugne cotte con uva

Per 4 porzioni: 10 prugne secche, 20 acini di uva bianca, 8 prugne fresche, zucchero g 20. Tempo di cottura: 45 minuti.

Mettere in un pentolino le prugne secche intere, versarvi 3 bicchieri di acqua e far cuocere per 30 minuti. Quindi aggiungere le prugne fresche snocciolate e tagliate a pezzi grossi. Dividere in due gli acini di uva, privarli dei semi e metterli nel pentolino; fare cuocere altri 15 minuti su fuoco moderato.
Alla fine della cottura aggiungere lo zucchero e far dare qualche bollore.
Servire in coppette con molto fondo di cottura.

Frutta cotta al naturale

Per coloro che non vogliono ingrassare e non gradiscono preparazioni complesse.

Per 4 porzioni : 2 mele golden, 2 pere conferenza, 1 arancia di Palermo, 12 fragoloni, vino rosato L. ¼ , zucchero g 15.Tempo di cottura: 20 minuti.

Tagliare in 4 spicchi le mele e le pere senza sbucciarle.
Metterle in un pentolino con la parte della buccia a contatto del tegame. Versarvi lo zucchero, un bicchiere di vino rosato e mezzo di acqua e cuocere per 20 minuti.
A fine cottura aggiungere l'arancia a spicchi e i fragoloni già lavati in un poco di vino; amalgamare delicatamente e fare raffreddare. Distribuire la frutta in 4 coppette col loro succo divenuto oramai di colore rosa e servire.

Bocconi di uva fritta

Tiepidi bocconcini fritti, risultano dolci e succulenti.

Per 4 porzioni (20 bocconi): uva g 350, olio di oliva dl 2. Per la pasta: farina g 100, lievito di birra g 10, 2 uova, acqua dl 1, sale g 2.
Tempo di cottura: 3 minuti ogni 5 bocconi.

Fare la pasta ponendo in una terrina il lievito di birra sciolto in mezzo bicchiere di acqua tiepida. Con una forchetta amalgamarvi la farina, mezzo cucchiaino raso di sale fino e lasciare lievitare per una quindicina di minuti.
Quindi amalgamarvi un uovo per volta. Dividere gli acini d'uva in due parti e privarli dei semi. Mettere due cucchiai della pasta ottenuta in un piatto. Aggiungervi 3-4 pezzetti di frutta e col cucchiaio raccogliere frutta e pastella e friggerle in olio caldo. Farne bocconi del diametro di 4 centimetri. Ripetere in uguale modo con altri due cucchiai di pasta e 3-4 pezzetti di frutta e friggerli in olio caldo. Continuare così fino al termine della frutta e della pastella. Servire tiepido.

Bocconi di prugna fritta

Per 4 porzioni: prugne dure sbucciate e snocciolate g 400, olio di oliva dl 2. Per la

pasta: farina g 100, lievito di birra g 10, 2 uova, acqua dl 1, sale g 2.
Tempo di cottura: 3 minuti ogni 5 bocconi.

Tagliare a dadi di 4 centimetri di diametro la polpa delle prugne.
Fare la pasta, amalgamarla ai pezzi di prugna e friggere come indica la ricetta precedente, «Bocconi di uva fritta».

Bocconi di mela golden fritta

Per 4 porzioni: mele golden g 500, olio di oliva dl 2. Per la pasta: farina g 100, lievito di birra g 10, 2 uova, acqua dl 1, sale g 2.
Tempo di cottura : 3 minuti ogni 5 bocconi.

Sbucciare le mele e tagliarle a dadi di 5 centimetri di diametro.
Fare la pasta, amalgamarvi i pezzi di frutta e friggere come indica la ricetta : "Bocconi di uva fritta" a p. 870.

Bocconi di arancia fritta

Per 4 porzioni: spicchi di arance g 400, zucchero g 20, olio di oliva dl 2. Per la pasta: farina g 100, lievito di birra g 10, 2 uova, acqua dl 1, sale g 2.
Tempo di cottura: 3 minuti ogni 5 bocconi.

Con un coltello tagliare a pezzi lunghi 4 centimetri gli spicchi di arance, cercando di non disperderne il succo, e rotolarli nello zucchero.
Preparare la pasta, amalgamarla ai pezzi di frutta e friggere come indica la ricetta «Bocconi di uva fritta» a pagina 870.

Bocconi di kiwi fritti

Per 4 porzioni: kiwi sbucciati g 500, zucchero g 20, olio di oliva dl 2. Per la pasta: farina g 100, lievito di birra g 10, 2 uova, acqua dl 1, sale g 2.
Tempo di cottura: 3 minuti ogni 4 bocconi.

Tagliare a pezzi del diametro di 4 centimetri la polpa dei kiwi e rotolarli nello zucchero. Preparare la pasta, amalgamarla ai pezzi di kiwi e friggere come indica la ricetta «Bocconi di uva fritta» a p. 870.

Prugne a frittelle

Per 4 porzioni: 10 prugne belle bianche, zucchero g 60, olio di oliva dl 2, zucchero a velo g 60. Per la pasta: farina g 60, vino bianco cl 6, 1 chiara d'uovo, burro g 40, sale g 3. Tempo di cottura: 1 minuto e mezzo ogni 2 frittelle.

Spellare, snocciolare e tagliare in 3 parti ogni prugna. Metterle in un piatto fondo con 60 grammi di zucchero e rigirarvele. Fare la «Pasta per dolci da friggere» a p. 121. Prendere due gruppetti di prugne per volta e metterli in un altro piatto fondo. Versarvi 2 cucchiaiate della pasta preparata e con un cucchiaio rivestirne i due gruppetti. Friggere 2 gruppetti per volta come indica la ricetta indicata. Porli su carta assorbente da cucina, spolverizzarli di zucchero a velo e sistemarli in un piatto da portata.

Uva a frittelle

Per 4 porzioni: 30 acini di bella uva bianca, olio di oliva dl 2, zucchero g 60, zucchero a velo g 60. Per la pasta: farina g 60, vino bianco cl 6, 1 chiara di uovo, burro g 40, sale g 3. Tempo di cottura: 1 minuto e mezzo ogni 2 frittelle.

Dividere in due gli acini di uva e privarli dei semi. Metterli in un piatto fondo con 60 grammi di zucchero. Fare la "Pasta per dolci da friggere" a p. 121.
Usarne 2 cucchiaiate per volta in un piatto con due gruppetti di acini di uva. Con un cucchiaio prendere un gruppetto per volta bene avvolto nella pastella; friggere due gruppetti per volta come indica la ricetta segnalata. Passarli su carta da cucina assorbente, spolverizzarli di zucchero a velo e sistemarli in un piatto da portata.

Mele renette a frittelle

Per 4 porzioni: mele renette kg ½, zucchero g 45, cannella g 2, liquore dolce cl 1, olio di oliva dl 2. Per la pasta: farina g 80, 1 tuorlo, lievito di birra g 6, latte dl 1, burro g 20, sale. Tempo di lievitazione: 30 minuti; Tempo di cottura: 2 minuti ogni 2 frittelle.

Fare la pasta come indica la ricetta «Pasta per rustici da friggere» a p. 121. Sbucciare le mele a mezze fette non sottili. Rotolarle nello zucchero e nel liquore e sgocciolarle. Impastarle nella pasta e friggerle a due gruppetti per volta come indica la ricetta segnalata. Passarli su carta da cucina assorbente, spolverizzarvi la cannella e sistemarli in un piatto da portata.

Arance e mandarini a frittelle

Le arance e i mandarini vanno preparati in uguale modo della «Uva a frittelle», v. due ricette precedenti.
Tenere in frigorifero gli spicchi degli agrumi perché poi risulta più facile spellarli. Dopo averli spellati, dividerli in due parti, rotolarli nello zucchero e avvolgerli nella pastella; friggerne 2 gruppetti per volta come indica la ricetta segnalata.

Frittata di frutta mista

La frutta tagliata a dadi rende la frittata ricca di succo e di sapore.

Per 4 porzioni: prugne rosa e nere, sbucciate e snocciolate g 130, mele golden sbucciate g 80, uva g 110, spicchi di arance spellati g 60, 3 uova, burro g 30, olio di oliva cl 3. Per la pasta: farina g 50, lievito di birra g 5, 1 uovo, acqua cl 5, sale g 3. Tempo di cottura: 25 minuti per la frittata.

Fare la pasta sciogliendo il lievito di birra in 5 cucchiai di acqua tiepida; amalgamarvi la farina e lasciarla lievitare una quindicina di minuti.
Tagliare gli acini di uva in due e privarli dei semi. A dadi di uguale misura tagliare le prugne sbucciate, la mela e gli spicchi di arance spellati. In una padella porre i 30 grammi di burro e rosolarvi la frutta su fuoco vivace per 3 minuti.
Quando la pastella risulta gonfia, unirvi l'uovo e rigirarla con un cucchiaio di legno. Aggiungervi la frutta raffreddata e amalgamare il tutto.
In una terrina sbattere le uova con una punta di cucchiaino di sale. Unire il composto di frutta preparato e fare la frittata sul fornello, con l'olio in una padella del diametro di 22 centimetri (v. «Frittata come prepararla» a p. 682). Servirla morbida e succosa.

Frittata di frutta meringata

Per 4 porzioni: 3 uova, polpa di prugne g 120, polpa di pesca g 170, uva bianca spellala e priva di semi g 150, whisky cl 1, burro g 20. Per la meringa: 1 chiara d'uovo, zucchero a velo g 70. Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 180°.

Tagliare le pesche e le prugne sbucciate a mezzi spicchietti. Spellare gli acini di uva, dividerli in due e privarli dei semi. Sbattere in una terrina le uova con un poco di sale e rigirarvi i vari pezzi di frutta. Ungere di burro una teglia da tavola del diametro di 20 centimetri e mettervi il composto di frutta e uova. Su fornello medio cuocerlo per 2 minuti formando piccole incisioni tutt'intorno al bordo perché l'impasto liquido cada liberamente sul fondo e si cuocia.
Preparare la «Meringa per frutta» come indicato a p. 880.
Versare a filo sull'impasto di frutta un cucchiaio di whisky e quindi cospargervi la meringa. Infornare in forno già caldo. Contare il tempo da quando sulla teglia compaiono bollicine di cottura al bordo e abbassare la temperatura del forno a 180°.

Macedonia semplice ma saporita

Per 6 porzioni: 3 banane, 5 kiwi, succo di arancia cl 5, zucchero g 60, rhum cl 5.

Porre in una terrina lo zucchero e 5 cucchiai di succo di arancia. Aggiungervi il rhum e attendere una quindicina di minuti che lo zucchero si sciolga.
Tagliare le banane a mezze fette e di uguale misura i kiwi. Metterli nella terrina, amalgamare e distribuire la frutta così condita in 6 coppette.

Macedonia rossa e fresca

Per 4 porzioni: 1 pompelmo rosa dolce, 2 fette di anguria rossa, uva nera g 300, zucchero g 15.

Spellare gli spicchi del pompelmo e tagliarli in due.
Tagliare l'anguria a pezzetti di uguale misura dei mezzi spicchi del pompelmo e tenerli una mezz'ora in un colapasta perché perdano il liquido di troppo. Tagliare in due gli acini di uva e privarli dei semi. Mettere la frutta in una coppa di cristallo, spolverizzarvi lo zucchero e mantenere un'oretta in frigorifero.

Macedonia veloce

Per 6 porzioni: 2 arance dolci, 1 banana, 1 limone grosso dalla scorza spessa e dolce, zucchero g 40, Grand Marnier cl 2.

Sbucciare le arance e il limone e tagliarli a fette rotonde e poi in 4 parti.
Al limone lasciare la scorza bianca. Mettere metà dei pezzetti di arance in un piatto ovale da portata. Sistemarvi sopra alternati i pezzetti del limone. Cospargervi lo zucchero. Fare un altro strato con i rimanenti pezzetti di arancia e sopra distribuire la banana a fettine.
Versare il Grand Marnier a filo su ogni strato e mantenere un'oretta in frigorifero.

Macedonia di arancia

Dal persiano "Nãrang" e in seguito dallo spagnolo e dall'ungherese "Naranja", l'Arancio italiano è il nome di due piante, il "Citrus sinensis" e il "Citrus vulgaris". Il primo, detto Melarancio o Portogallo, e' quella pianta che ci offre frutti completi nel loro essere perché succosi e squisiti. La loro buccia ci permette di creare liquori, le foglie ci fanno ricavare essenze e i loro semi procurare l' olio.
Nel XII secolo è stato importato in alcuni paesi europei dal Portogallo (da cui il soprannome "Purtuallu"). Ma inizialmente furono gli Arabi a portarlo dall'Estremo Oriente in tutto il bacino del Mediterraneo, dove ha trovato la sua vera espressione in Sicilia. A seconda del colore e della forma (rotonda o lievemente ovale) prende vari nomi (Comune, Tarocco, Sanguinello, Moro). Nella mitologia il nome dell'arancio è legato al concetto di dono divino, in Cina lo ritenevano "Rimedio dell'immortalità", in Italia nei secoli scorsi i bimbi poveri lo sognavano come il dono più gradito.
I Fiori di arancio, usati fin dall'antichità per cingere il capo delle spose, simboleggiano, con la loro bianchezza, la verginità della donna. I tempi sono cambiati e così i fiori sul capo delle spose oggi sono artificiali....
L'Arancio vulgaris, detto anche Melangolo, ha le foglie lunghe e la buccia dei frutti viene usata per essenze, liquori, marmellate (v. "Liquore di Marechiaro" a p.1040).

Per 4 porzioni: 2 belle arance, ciliege g 400, uva bianca g 400, 2 fette di ananas, zucchero g 40, gelato di limone g 200.

Tagliare le arance in due nel senso della lunghezza e privarle degli spicchi. Usare la scorza così svuotata per mettervi dentro la macedonia in sostituzione di coppette di vetro. Spellare gli spicchi delle arance e tagliarli a pezzetti. Metterli in una terrina. Procurarsi l'uva di buona qualità a grandi acini. Dividerli in due e privarli dei semi. Snocciolare le ciliege e tagliare a pezzetti le fette di ananas. Unire la frutta nella terrina. Aggiungervi lo zucchero e mescolare delicatamente.
Al momento di servire distribuire in ciascuna mezza scorza di arancia un poco di gelato di limone. Sopra mettere la frutta e sul tutto una pallina di gelato.

Macedonia di agrumi

Per 4 porzioni: 1 arancia e mezza, 1/2 cedro (oppure 1 limone dalla scorza grossa), 1 pompelmo rosa, 2 mandarini, Grand Marnier cl 3, zucchero g 15.

Spellare gli spicchi del pompelmo e tagliarli in 3 pezzetti. Spellare gli spicchi di un'arancia e tagliarli in due pezzetti. Se i mandarini sono senza semi si può evitare di spellarli lasciandone interi gli spicchi. Tagliare la scorza gialla sottile al cedro e tagliare a pezzetti sia la parte bianca che quella succosa interna.
Se risulta difficile procurarsi un cedro sostituirlo con un limone dalla scorza interna bianca e dolce; privarlo solo della pellicina esterna gialla, tagliarlo a pezzetti e togliere i semi. Mettere in una terrina lo zucchero e scioglierlo con il succo di mezza arancia e 3 cucchiai di Grand Marnier.
Aggiungervi la frutta, amalgamare e versare in singole coppette.

Macedonia di ananas

Per 6 porzioni: 3 belle arance, pesche gialle g 400, 8 fette di ananas in scatola, 2 banane, zucchero g 20, gelato di crema g 200.

Tagliare in due nel senso della lunghezza le arance e svuotarle degli spicchi. Usare le scorze come coppette. Spellare gli spicchi delle arance e tagliarli a pezzetti. Tagliare le banane a mezze fettine spesse, le pesche e le fette di ananas a pezzi.
Unire la frutta in una terrina e spolverizzarvi lo zucchero.
Al momento di servire distribuire in ciascuna mezza scorza di arancia un poco di gelato, coprirlo con la frutta e guarnire con un'altra pallina di gelato.

Macedonia di melone

Per 8 porzioni:1 melone rotondo, fragoloni g 750, vino bianco L. ¾ , zucchero g 100,

rhum cl 3.

Lavare il melone e privarlo del cappuccio per poterne usare la scorza come coppa. Svuotarlo delicatamente della polpa. In una terrina mettere la polpa tagliata a dadi. Privare i fragoloni del picciuolo e lasciarli per una decina di minuti in una larga terrina col vino per lavarli. Sollevarli delicatamente, farli sgocciolare, e rigirarli nello zucchero. Trasferirli quindi nella terrina insieme ai dadi di melone e mettere il tutto nella scorza di melone. Versare il rhum, amalgamare e servire.

Macedonia di fragole

La conservazione in frigorifero impoverisce l'umore e il sapore della frutta, che invece risalta se la macedonia è conservata a temperatura ambiente.

Per 4 porzioni: fragoloni kg ½, 3 kiwi, 1 mela golden, 1 limone, zucchero g 60, vino bianco dl 2.

Privare le fragole del picciuolo e metterle a bagno in una uguale proporzione di acqua e vino per lavarle. Dopo 10 minuti sollevarle delicatamente e tagliarle in 4 spicchi eliminando l'interno duro alle fragole molto grandi.
Tagliare i kiwi in mezze fettine della stessa misura delle fragole e così fare con la mela.
Sciogliere lo zucchero nel succo di un limone e versarlo in una terrina. Unirvi la frutta, rigirarvela e farla riposare un'ora.
Metterla quindi in 4 coppette col suo succo. Non è stato aggiunto liquore per lasciare evidente il gusto delle fragole.

Macedonia in cestino

Per 4 porzioni: wafer alla vaniglia g 100, 2 pere, 4 arance dolci non grandi, 2 mele golden, zucchero g 50, rhum cl 6.

In una coppa di cristallo disporre i wafer lungo il bordo.
In un pentolino versare 8 cucchiai di acqua, unire lo zucchero e far bollire per un minuto. Quando il giulebbe risulta freddo, aggiungervi i 6 cucchiai di rhum. Sbucciare le arance, tagliarle a fette rotonde quindi porle sopra un tagliere e con un coltello a sega dividere ciascuna fetta in 5 parti. Le mele e le pere tagliarle a mezze fettine. Disporre nella coppa tutta la frutta dopo averne amalgamato nel giulebbe una qualità per volta. Sistemare quindi nella coppa uno strato di arance con sopra uno strato di pere. Sopra al tutto sistemare le mele ponendole a cerchi concentrici iniziando dal centro per una bella presentazione.
Versare il giulebbe avanzato e tenere 30 minuti in frigorifero.

Leccornie dolci

Giulebbe

Dall'arabo Giulãb e dal persiano Giuleb, è uno sciroppo di acqua e zucchero con fiori e aromi, usato in cucina per bagnare dolci, un tempo usato anche come sedativo per la tosse.
Le dosi di zucchero di questa ricetta sono minime per andare incontro al gusto moderno e per non alterare il sapore originale del dolce al quale il giulebbe va unito.

Per un Pan di Spagna del diametro di 24 centimetri: acqua dl 1, zucchero g 20, rhum cl 15.

Versare mezzo bicchiere di acqua in un pentolino. Unirvi lo zucchero e far bollire un paio di minuti. Allontanare dal fuoco, fare raffreddare e versarvi più di mezzo bicchiere di rhum. Usare questo sciroppo per bagnare un Pan di Spagna in una torta farcita di crema.
Per bagnare un babà non unire il rhum al giulebbe. Bagnare il babà con sola acqua e zucchero bollita. Il rhum versarlo al momento di servire il dolce.

Giulebbe al caffè

Ingredienti: caffè espresso dl 1, zucchero g 100.

Preparare un caffè espresso non troppo concentrato. Bollirne mezzo bicchiere con lo zucchero su fuoco moderato, per 2 minuti. Risulterà di 16 centilitri.
Se viene usato per condire della frutta, ogni ricetta indica una giusta quantità dello zucchero, a seconda se la frutta è più o meno zuccherina.

Colore verde dagli spinaci

La pasta reale che viene usata per contornare una cassata è di colore verde e così altri dolcetti di paste reali richiedono questo colore.
Ottenuto dagli spinaci è il genuino colorante usato dalle passate generazioni.

Lessare in pochissima acqua gli spinaci; l'acqua deve essere proprio molto poca. Porre sopra un colapasta una tela e versarvi gli spinaci lessati con la poca acqua di cottura. Quest'acqua che fuoriesce naturalmente va scartata.

Quindi racchiudere la tela e poggiarla in una terrina. Comprimerla a poco a poco facendo attenzione al liquido che fuoriesce: quello schiumoso concentrato che resta aderente vicino alla tela è il colore da usare per la pasta reale.

Essenza naturale di caffè

E una essenza naturale, molto utile per alcune preparazioni di dolci.

Preparare un caffè espresso in una maniera un poco insolita.
Invece di versare nella macchinetta del caffè l'acqua necessaria, porne metà.
Il caffè ottenuto è molto concentrato.

Chiara a neve

La chiara montata a neve dà all'impasto a cui viene unita una montatura di alto livello perché naturale e delicata. E opportuno quindi lavorarla con piccole attenzioni per ottenere un buon risultato.

Prendere le chiare d'uovo dal frigorifero al momento dell'uso perché fredde montano prima. Metterle in un recipiente asciutto e usare un frullino asciutto.
La chiara inoltre deve essere nitida, senza neanche l'ombra del tuorlo altrimenti non monta bene. Dopo montata, controllare che non vi sia liquido sul fondo del recipiente. Se ciò avviene, continuare a montare fino a completo indurimento di tutte le chiare. Vanno montate col frullino, ma dopo si devono mescolare all'impasto con un cucchiaio di legno e con un movimento dal basso verso l'alto altrimenti smontano.
E, unite all'impasto, devono entrare subito in forno già riscaldato alla temperatura richiesta per non avere il tempo di smontare.
Se in casa non c'è un frullino, non avvilirsi : 2 chiare in un piatto fondo, sbattute con una comune forchetta, montano in 3-4 minuti!

Colla di pesce

La colla di pesce è inodore e insapore. E' un ottimo prodotto da usare in cucina perché dà corpo a una gelatina di frutta, un budino di latte o un 'altra preparazione senza alterarne il gusto. E' innocua perché è un prodotto naturale; viene ricavata dalle vesciche di alcuni pesci e venduta a sfoglie sottili e trasparenti nelle drogherie.

Per una crema di 1/2 kg: 3 fogli di colla di pesce g 5, acqua calda cl 3.

Spezzettare il foglio di colla di pesce e metterlo in un pentolino contenente 3 cucchiai di acqua calda. Con un cucchiaino rigirarla per scioglierla.
Passarla quindi attraverso un colino da tè e versarla a filo nella crema preparata ancora calda mescolando costantemente, in modo da non farla raggrumare.

Se ciò dovesse avvenire, passare la crema attraverso un colino da brodo.

Naspro all'italiana

E una meringa gonfia e lievemente morbida, idonea a guarnire dolci consistenti.

Ingredienti: 1 chiara d'uovo, zucchero g 100, acqua cl 12.

In una terrina montare la chiara a neve ferma. Cuocere lo zucchero in 3/4 di bicchiere di acqua fino a quando si addensa. Quindi versarlo a filo nella chiara a neve mescolando costantemente con un cucchiaio di legno e guarnire il dolce.

Zucchero bianco

Serve a guarnire taralli, chou perché conferisce un bel colore lucido sulla loro superficie. Contrariamente la lavorazione della ricetta seguente fa risultare una copertura zuccherina dura e bianca.
Richiedono solo una attenta lavorazione sul fuoco.

Per 8 chou: zucchero g 100, succo di limone cl ½, acqua cl 3.
Tempo di cottura: 3 minuti.

Preparare innanzi tutto i dolcini da guarnire.
In un pentolino versare 3 cucchiai di acqua, un cucchiaino di succo di limone, aggiungervi lo zucchero e far bollire moderatamente mescolando con un cucchiaio di legno. Dopo il tempo indicato lo zucchero diventa di color paglierino.
Allontanarlo subito dal fuoco perché non deve assumere un colore biondo, altrimenti si caramella. Immergervi il dolcino capovolto, così da lucidarne solo la superficie, e sistemarlo nel piatto da portata. Continuare in uguale modo con gli altri dolcini.

Zucchero ghiacciato

Risulta duro e bianco e può venire usato per coperture di chou, biscotti, taralli.

Per 8 chou: zucchero g 45, acqua cl 3.
Tempo di cottura: 4-5 minuti.

Se ne consiglia un piccola quantità per volta perché è più facile lavorarla. Eventualmente rifarla per altri 8 chou. Preparare prima i dolcini da coprire di zucchero quindi mettere in un pentolino tre cucchiai di acqua e lo zucchero.
Con un cucchiaio sottile di metallo mescolare costantemente su fuoco moderato.
Il composto diventa schiumoso. Dopo breve tempo schiuma tutta la superficie e subito dopo anche il fondo del composto e questo si può osservare inclinando il

cucchiaio colmo per constatare se non c'è più liquido nel pentolino.
Con molta prontezza allontanare lo zucchero dal fuoco e col cucchiaio versarlo a filo sui pasticcini. Formare una o due strisce parallele di zucchero. Diventano dure in un attimo e risultano di un bel colore bianco ghiaccio.
Per ottenere un buon risultato, lo zucchero si deve allontanare dal fuoco proprio nel momento in cui non è più liquido ma non ancora imbiondito.

Meringa per frutta

Ingredienti: 1 chiara d'uovo, zucchero a velo g 70.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180°.

Preparare innanzi tutto il dolce su cui si deve mettere la meringa.
Versare la chiara d'uovo in un piatto fondo e porlo sopra un pentolino contenente acqua che bolle. Dopo che si è lievemente riscaldata, batterla con una forchetta. Spolverizzarvi a poco a poco lo zucchero a velo, sempre continuando a sbattere, fino a quando il composto si addensa. Se la chiara è grande richiederà più zucchero.
Cospargere quindi la meringa ottenuta sul dolce preparato e infornare in forno caldo perché diventi di colore rosa.

Panna montata

Oggi sono in commercio molte panne da montare.
La panna fresca fluida è indicata per accompagnamento di un dolce.
Quella a lunga conservazione è più indicata per preparazione di dolci, per unirla ad altre creme, per farcire i gâteaux, perché risulta più consistente e mantiene compatta la composizione.

Per 6 porzioni: panna da montare fresca o a lunga conservazione g 300, zucchero a velo g 30, vaniglia pura g 1.
Tempo di lavorazione: 3 minuti per la panna fresca, 2 minuti per la panna a lunga conservazione.

Tenere la panna acquistata in frigorifero a raffreddare.
Mescolarla delicatamente e metterla in un bicchiere alto e cilindrico con la vaniglia e con lo zucchero. Montarla con un frullino, non oltre il tempo indicato, altrimenti smonta. Quando si nota che è densa, fermare la montatura e conservarla in frigorifero. La panna fresca si mantiene densa un'ora. La panna a lunga conservazione si mantiene densa molte ore.
Purtroppo oggi si trova in commercio anche la panna già zuccherata. In questo caso non aggiungere lo zucchero a velo e... subirne la quantità contenuta nella confezione!

Fondente al limone

E' un fondente fluido e naturale che può venire usato per coprire un panettone o una torta secca conferendo al dolce un gradevole gusto di limone.

Fondente al limone, a copertura di un panettone.

Ingredienti: succo di limone cl 6, zucchero a velo g 150.

Preparare innanzi tutto il panettone o il dolce secco da guarnire di questo fondente. (Eventualmente si consiglia il "Dolce al burro" a p. 924)
Versare 6 cucchiai di succo di limone in una terrina. Farvi cadere a pioggia lo zucchero a velo e contemporaneamente mescolare con un cucchiaio di legno. Regolarsi per la giusta quantità dello zucchero perché alla fine della lavorazione l'impasto risulti denso come un miele grezzo. Soltanto allora versarlo sul centro del dolce raffreddato e cospargerlo lungo tutta la sua superficie superiore e laterale, con la lama di un coltello. Aspettare 5-6 minuti che il fondente si addensi un poco per poter fare una bella guarnizione con la scorza di un limone tagliata a pezzetti e a spicchietti. Il fondente è naturale quindi è opportuno poi attendere un'oretta che si asciughi del tutto e si addensi bene, per poterlo offrire.

Fondente genuino al liquore

E' un fondente naturale che può venire versato su un dolce secco insaporendolo.

Per 4 pasticcini: zucchero a velo g 45, Grand Marnier cl 3, acqua cl 3.
Tempo di cottura: 4 minuti.

Preparare innanzi tutto il pasticcino da guarnire perché il fondente si addensa poco dopo tolto dal fuoco. Mettere in un pentolino lo zucchero, 3 cucchiai di acqua e 3 di liquore e fare cuocere a fuoco moderato. Mescolare costantemente con un cucchiaio

sottile; il composto schiuma e dopo i 4 minuti necessari inizia a staccarsi dalle pareti del pentolino. Accertarsi che si stacchi con facilità inserendo il cucchiaio tra il composto e la parete del recipiente.
Trasferirlo subito in un bicchiere e con un cucchiaio versarlo a filo sul dolce preparato. Si può versare a filo iniziando dal centro e formando dei cerchi concentrici; altrimenti si può versarlo tutto sul centro e spalmarlo subito su tutta la superficie, prima che si addensi. Dopo qualche minuto si cristallizza.

Fondente genuino al cioccolato

Per 6 pasticcini: cioccolato fondente g 40, zucchero a velo g 15, acqua cl 5.
Tempo di cottura: 3 minuti.

Come per gli altri fondenti, preparare prima il dolce da guarnire.
Quindi mettere in un pentolino il cioccolato a pezzettini con lo zucchero e con 5 cucchiai di acqua. Far bollire a fuoco molto moderato mescolando costantemente con un cucchiaio sottile. Dopo un poco il composto inizia a schiumare e ad asciugarsi.
Avvicinare il cucchiaio alle pareti del pentolino e se si nota che il composto si stacca dalle pareti, il fondente e pronto. Versarlo subito in una terrina per fermarne la cottura e quindi col cucchiaio farne cadere gocce sulla superficie del dolce dando loro una forma di palline o di strisce. Sono sufficienti piccole quantità di questo fondente.
Attendere una o due ore che si rassodi naturalmente e bene.

Fondente di cioccolato al Grand Marnier

Per 6 pasticcini: cioccolato fondente g 40, Grand Marnier cl 2, zucchero a velo g 15, acqua cl 3.

Fare questo semplice fondente come indica la ricetta precedente «Fondente genuino al cioccolato». Unica differenza sta nell'adoperare 3 cucchiai di acqua e 2 di Grand Marnier invece di 5 di acqua.

Latte di mandorla

E' l'umore della mandorla molto usato nell'Ottocento per farne sciroppi e gelati.

Ingredienti: mandorle sgusciate g 200, acqua dl 3.

Mettere le mandorle in acqua che bolle, allontanarle dal fornello e privarle della pelle.
Sopra un tagliere tritarle grossolanamente quindi trasferirle in una piccola terrina con un bicchiere e mezzo di acqua; amalgamare. Toglierle dall'acqua e deporle su una tela pulita; (conservare quest'acqua). Premere sulla tela contenente le mandorle per farne uscire il succo e farlo andare in un bicchiere. Rimettere le mandorle sul tagliere,

tritarle nuovamente col coltello quindi rimetterle nella terrina con l'acqua conservata. Sollevarle e porle nella tela; premere nuovamente sulla tela e versarne il succo nel bicchiere. Continuare in uguale modo fino alla fine dell'acqua che è in terrina.
Più le mandorle si tritano, e più carico ne fuoriesce il succo.
Questo succo nel bicchiere è il latte di mandorla da usare per varie preparazioni.

Gelatina di cotogne

Indicata per guarnire dolci, pasticcini. Questa gelatina si può fare dall'acqua delle cotogne dopo che hanno bollito per farne cotognata, oppure dall'acqua delle bucce delle cotogne, che poi si possono usare per fare una marmellata.

Per 6 formette: liquido ristretto dell'acqua delle cotogne L. ¾, zucchero g 500.
Tempo di cottura: 1 ora.

Per questa ricetta servono 3/4 di litro in cui hanno bollito le cotogne oppure le loro bucce. Sbucciare quindi le cotogne. Della polpa farne marmellata (v. «Marmellata di cotogne» a p. 1024). Fare bollire le bucce delle cotogne in circa 2 litri e ¼ di acqua fino a quando l'acqua si addensa lievemente.
Passare il liquido attraverso un colino da brodo e cuocerne 3/4 con lo zucchero indicato per circa un'ora fino a quando non si forma della schiuma e l'acqua diventa bruna. Questa è la gelatina. Accertarsi che si sia indurita mettendone mezza tazzina in frigorifero; fredda deve risultare come una crema densa. Versarla in piccole forme unte di olio di oliva. Sformarle fredde e conservarle avvolte in una carta oleata.

Vin cotto di uva

Il Vin cotto dì uva è un mosto che viene cotto fino a quando risulta denso come il miele.
Molto usato in Puglia con l'uva del Tavoliere fin dai tempi dei Romani.
Ci restano ricette particolari come iCiccicotti,le Cartellate, i Mostaccioli....
Oggi non risulta facile procurarsi il mosto per cui dò\ una indicazione per poter fare un succo simile al Vin cotto ma senza il mosto.

Lucera. Veduta di una parte del Tavoliere dal Castello di Federico II, come è oggi.

Per dl 4 di Vin cotto originale: mosto dl 8, miele grezzo g 80. Per dl 3 ½ di finto Vin cotto: vino rosato L. 1, zucchero g 160, miele grezzo g 100.
Tempo di cottura: 20 minuti per il finto vin cotto.

Per ottenere il Vin cotto originale procurarsi 8 decilitri di mosto rosato di uva e farlo bollire fino a quando si riduce a 4 decilitri. Quindi aggiungere 80 grammi di miele, far dare un bollore e farlo raffreddare. Usarlo per dolci vari (v. p. 939, 940, 942, 943).
Per ottenere un finto Vin cotto procurarsi un buon vino rosato, non acre e neanche frizzantino. Bollirlo per 20 minuti scoperto. Deve ridursi a mezzo litro; quindi aggiungervi lo zucchero e far bollire per altri 3-4 minuti. Unirvi il miele grezzo, farvelo sciogliere e far cuocere il tutto per altri 3-4 minuti fino a quando si riduce a decilitri 3 e 1/2. Quando inizia lievemente a schiumare, allontanarlo dal fuoco e farlo raffreddare. Si è ottenuto così un finto Vin cotto, di sapore simile all'originale.
Usarlo per dolci vari come detto per il Vin cotto originale.

Vin cotto di fichi

Con il vin cotto di fichi le signore della Basilicata lavorano molti dolci, le Farfalle al vin cotto di fichi, le Zeppole, gli Anelli (v. pp. 944, 945, 946).

Per dl 2 di Vin cotto: fichi bianchi maturi kg 1. Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

Privare i fichi del picciuolo; lavarli, dividerli in due, metterli in una pentola con un litro di acqua e farli cuocere per il tempo indicato, scoperti a fuoco moderato. Quando nella pentola resta poco liquido sciropposo, passare i fichi attraverso una tela nel modo seguente: posare sopra una pentola un colapasta con una tela asciutta poggiata sopra. Mettere pochi fichi per volta sulla tela, avvolgerla e torcerla per fare uscire tutto il succo dei frutti e farlo andare nella pentola.
Bollire questo succo, che deve risultare di 2 decilitri (un bicchiere), avere l'aspetto di uno sciroppo e un sapore acidulo buonissimo. Chiuderlo in bottiglia.
Conservato in frigorifero, si mantiene per 3 mesi.

Caramello

Serve a rivestire una teglia in cui viene versato l'intingolo da cucinare.
Dopo cotto il dolce si sforma e rimane coperto del bruno caramello.

Per 4 formette: zucchero g 400, succo di limone cl 4, acqua cl 12.
Tempo di cottura: 7-8 minuti.

Preparare la forma in cui deve cuocere il dolce, preferibilmente di porcellana o di pirex. Quindi fare il caramello : in una piccola pentola versare soltanto 12 cucchiai di

acqua e 4 di succo di limone. Aggiungervi lo zucchero e cuocerlo su fuoco moderato per 7-8 minuti. Quando l'acqua si asciuga, lo zucchero inizia a brunirsi.
Non farlo diventare troppo bruno altrimenti diventa amaro. Deve risultare di color nocciola, molto chiaro, quasi biondo. Trasferirlo subito nella forma o nelle singole formette indicate dalla ricetta e con prontezza, roteando la forma, farlo spandere lungo tutta la parete e abbondantemente sul fondo. Fare questa operazione con rapidità perché il caramello, tolto dal fuoco, si indurisce in pochi attimi.
Quindi, durante la cottura, il caramello che è sul fondo verrà a sciogliersi e a diffondersi sul dolce mentre quello del laterale resterà aderente al dolce.

Caramello al limone

Può risultare gradevole lucidare una frutta o un tortino di una glassa al limone.

Per un piccolo tortino di frutta: zucchero g 200, succo di limone cl 8, acqua cl 4.
Tempo di cottura: 5 minuti.

Versare in un pentolino 8 cucchiai di succo di limone, 4 di acqua e lo zucchero e fare cuocere a fuoco molto moderato. Mescolare costantemente con un cucchiaio sottile fino a quando l'amalgama diventa di color nocciola scuro. Versarlo quindi tutt'intorno fuori il bordo di una torta o di una frutta insaporita, già preparate.
Attendere qualche attimo che indurisca quindi livellarlo di spessore.

Crosta bianca

La copertura di una torta o di un pasticcino può venire fatta con del fondente di cioccolato, con creme al burro dense o con croste ai vari gusti come questa bianca.
La Crosta, classica copertura genuina e naturale molto in uso nell'Ottocento, è facile realizzare anche nella cucina moderna.

Ingredienti: zucchero a velo g 250,1 chiara d'uovo.

Preparare innanzi tutto il dolce da guarnire. Versare in un piatto la chiara d'uovo e sbatterla con una forchetta ma non renderla a neve. Aggiungervi a filo lo zucchero e continuare a sbattere con la forchetta.
Quando risulta densa versarla sul dolce già pronto e spalmarvela con un coltello asciutto su tutta la superficie oppure attraverso una siringa farne cerchi concentrici, strisce o scrivere un augurio (v. «Siringhe per dolci» a p. 60). Regolarsi per lo zucchero perché se la chiara è grande, è opportuno aumentare lo zucchero.
Se durante la lavorazione la crosta viene ad indurirsi troppo, versarvi due gocce di limone per ammorbidirla. E' questa una Crosta dalla preparazione naturale quindi, terminata la lavorazione, è necessario attendere una mezz'oretta che si indurisca.

Crosta al liquore

Per una piccola torta: zucchero a velo g 100, ½ chiara d'uovo, Maraschino (o liquore bianco) cl 2 , 2 gocce di limone.

Mettere in una terrina la mezza chiara d'uovo, 2 cucchiai di liquore, 2 gocce di succo di limone e sbattere con una forchetta. Versare a filo lo zucchero a velo fino a quando il composto diventa compatto. Sistemarlo quindi sul centro del dolce già pronto (potrebbe essere una torta di fidanzamento) e spalmarvelo con un coltello.

Crosta di caffè alla chiara d'uovo

Dal buon sapore di caffè, spalmata su una torta, resta morbida come una crema.

Per una piccola torta: zucchero a velo g 100, essenza di caffè cl 2, 1 chiara di uovo piccola, polvere di caffè g 20.

Preparare 2 cucchiai di caffè concentrato come indica la ricetta «Essenza naturale di caffè» (v. a p. 878). Sbattere un po' la chiara d'uovo con una forchetta in un piatto fondo. Aggiungervi lo zucchero a velo a poco a poco e quando l'impasto risulta denso versarvi a filo il caffè. Giudicare la quantità dello zucchero e del caffè in proporzione della grandezza della chiara per ottenere una crosta non fluida, quel tanto da poter venire spalmata sul dolce. Con un cucchiaio versarla a strisce, oppure porla sul centro del dolce e cospargervela con un coltello. Spolverizzare sopra della polvere di caffè e attendere che la Crosta indurisca naturalmente.

Crosta di caffè al burro

Consistente, si mantiene dura sopra il dolce.

Ingredienti: zucchero a velo g 100, essenza di caffè cl 8, burro fine g 100.

Preparare 7-8 cucchiai di caffè concentrato (v. «Essenza naturale di caffè» a p. 878). Con un frullino montare il burro, tolto dal frigorifero 3-4 ore prima, insieme allo zucchero. Quando risulta spumoso, versarvi a filo il caffè regolandone la quantità. Deve risultare morbido in modo da poter essere spalmato sul dolce.

Crosta di caffè cremosa

Per 1 piccola torta: 1 chiara d'uovo piccolo, essenza di caffè cl 3, zucchero semolato g 90. Tempo di cottura: 4-5 minuti.

Sbattere la chiara d'uovo con una forchetta fino a quando si addensa lievemente ma

non come una neve.
In un pentolino mettere lo zucchero con 3 cucchiai di caffè espresso concentrato, fatto come indica la ricetta «Essenza naturale di caffè» a p. 878. Far bollire mescolando costantemente con un cucchiaio. Quando inizia a schiumare continuare a mescolare e fare attenzione ad allontanare il pentolino dal fuoco appena il composto si stacca dalle pareti. Non deve caramellare e il suo liquido non deve evaporare del tutto.
Versarlo con prontezza a filo nella chiara d'uovo montata, nel modo seguente: con la sinistra versarlo a goccia a goccia nel centro della chiara e contemporaneamente con la destra mescolare fortemente nel centro col cucchiaio di legno affinché lo zucchero non si indurisca prima di venire assorbito dalla chiara. Risulta un composto spumoso come una crema ma sul dolce resta fermo. Versarlo quindi con un cucchiaio sulla torta già preparata in precedenza e attendere un'oretta che si asciughi naturalmente.

Crosta di fragole

Per 1 piccola torta: zucchero a velo g 160, polpa di fragole g 100, vino bianco L. ¼ .

Privare le fragole del picciuolo, pesarle e metterle in una terrina coperte di vino per lavarle. Lasciarle a bagno 10 minuti quindi sollevarle delicatamente. Trasferirle in un piatto fondo; se qualche fragola ha un cuore troppo grande scartarlo. Schiacciarle col dorso di una forchetta, quindi a poco a poco versarvi a filo lo zucchero a velo mescolando costantemente con la forchetta.
Giudicare l'esatta quantità di zucchero per ottenere una glassa densa come un miele grezzo. Versarla subito sul dolce o su una dozzina di pasticcini già preparati e levigarla con la lama di un coltello. Come detto per le altre croste, essendo anche questa naturale, attendere una trentina di minuti perché indurisca naturalmente.

Crosta di limone

E una crosta liquida che bagna la torta dandole anche il gusto del limone. Coperta dalla scorza grattugiata del limone conferisce anche un bell'aspetto alla copertura.

Per una piccola torta: zucchero a velo g 60, succo di limone cl 12. burro g 60, 1 scorza di limone.

Mettere il burro in un pentolino a bagnomaria, cioè dentro un'altra pentola più larga che contiene acqua che bolle. Con un cucchiaio di legno montarlo, mentre l'acqua del bagnomaria bolle a fuoco moderato.
Quando diventa spumoso versarvi a filo il succo del limone considerandone bene la giusta quantità per non fare ammorbidire troppo la crosta. Versare quindi questa densa glassa sul dolce già preparato in precedenza, spalmarvela e spolverizzarvi sopra la scorza grattugiata di un limone.

Crosta di arance

Si indurisce naturalmente sul dolce.

Per una piccola torta: zucchero a velo g 120, 1 scorza di arancia, succo di arancia cl 5.

In un piatto fondo versare 5 cucchiai di succo di arancia. Versarvi a filo lo zucchero a velo e contemporaneamente sbattere il composto con una forchetta. Deve risultare denso come una crema.
Quindi far cadere il composto sul centro del dolce già preparato in precedenza e con un coltello spalmarlo in tutta la superficie. Grattugiare finemente la scorza dell'arancia e cospargerla sulla crosta quindi attendere un'oretta che si indurisca.

Crosta di arancia alla chiara d'uovo

È una glassa bianca, fluida e trasparente. Il dolce secco o panettone racchiuso nella crosta risulta buono anche il giorno dopo, perché la glassa ne protegge il sapore.

Per una piccola torta: zucchero a velo g 90, succo d'arancia cl 2, 1 chiara d'uovo.

In un piatto fondo sbattere un po' la chiara di un uovo piccolo. Unire delicatamente lo zucchero a velo e amalgamare con un cucchiaio di legno. Versarvi quindi a filo il succo di arancia, quel tanto da far restare compatta la crosta.
Attendere un poco che indurisca quindi posarla sul centro del dolce e spalmarvela con un coltello; lasciarla cadere liberamente sul bordo del piatto. Cospargervi sopra un poco di scorza d'arancia grattugiata finemente e attendere un'oretta che indurisca.

Crosta di mela alla chiara d'uovo

Indicata sopra un pasticcino dal ripieno che leghi con questo ottimo sapore di mela.

Per una piccola torta: zucchero a velo g 75, mele sbucciate g 45, 1 chiara d'uovo.

Procurarsi mele mature e di qualità morbida come le mele banane. Sbucciarle, pesarle e metterle in un piatto fondo. Schiacciarle col dorso di una forchetta.
In una terrina sbattere la chiara d'uovo con una forchetta senza montarla a neve. Versarvi a filo lo zucchero a velo continuando a sbattere. Aggiungere la polpa di mele e amalgamare. Versare questa spumosa glassa sul centro del dolce e spalmarla con un coltello. Lavorazione naturale, quindi attendere un'oretta che la Crosta si indurisca.

Crosta di cioccolato alla chiara d'uovo

Per una piccola torta: zucchero a velo g 60, cioccolato fondente g 60, ½ chiara d'uovo

Sciogliere il cioccolato a bagnomaria. Sbattere la mezza chiara d'uovo con una forchetta in un piatto fondo, senza montarla a neve. Aggiungervi a poco a poco lo zucchero continuando a sbattere con la forchetta.
Giudicare la giusta quantità di zucchero per ottenere un composto compatto; quindi versarvi a filo il cioccolato tiepido. Mescolare bene e versare questo fondente ancora caldo sul centro della torta già preparata; spalmarlo su tutta la superficie in uno strato sottile, con la lama di un coltello asciutto.
Oppure versarlo a strisce nel senso della lunghezza su dei pasticcini.
Essendo genuino, attendere una mezz'oretta che indurisca naturalmente.

Crosta di mandorle

Crosta saporita e consistente adatta a coprire o anche a farcire una torta.

Per una piccola torta: mandorle spellate g 150, burro g 80, zucchero a velo g 150, Grand Marnier cl 4.

Tritare finemente in un tritatutto le mandorle spellate. Con lo zucchero montare bene il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima. Quando risulta spumoso aggiungervi le mandorle e continuare a montare. Versare qualche goccia di Grand Marnier per ottenere una crema consistente che possa usarsi come copertura di un dolce o come ripieno di una torta. Quindi usarla secondo il proprio gradimento.

Crosta di noci

Come la Crosta di mandorle e la Crosta di nocciole, anche questa a base di noci può essere usata come copertura di un panettone secco e anche per farcire un Pan di Spagna. Ne risultano degli ottimi dessert.

Per una piccola torta: noci sgusciate g 150, burro g 80, zucchero a velo 150, Cognac cl 4.

Tritare nel tritatutto le noci molto finemente. Con un frullino montare il burro, tolto dal frigorifero 3-4 ore prima, con lo zucchero a velo.
Quando diventa spumoso e lo zucchero si scioglie bene, spolverizzarvi le noci continuando a montare. Durante la lavorazione versare gocce di cognac per avere una crosta compatta al punto giusto che si mantenga ferma sopra o dentro un panettone.

Crosta di nocciole

E' una Crosta adatta a ricoprire o farcire un dolce secco, un panettone, un gâteau.

Per una piccola torta: nocciole sgusciate g 150, burro g 80, zucchero a velo g 150, rhum cl 4.

Tenere per 12 minuti nel forno già caldo alla temperatura di 160° le nocciole sbucciate. Rigirarle e farle abbrustolire. Spellarle e tritarle nel tritatutto.
Con un frullino montare il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima. Aggiungervi lo zucchero e renderlo spumoso. Mettere nell'impasto a poco a poco le nocciole continuando a montare. Versarvi gocce di rhum in quantità tale da ottenere una crema da potere spalmare sopra o dentro un gâteau.

Pasta reale verde

Per lavorare bene in casa la pasta reale occorrerebbe una raffinatrice.
E' preferibile quindi comperarla presso una pasticceria e spianarla con un matterello per bordare un dolce come la Cassata. Per gli amanti dei fornelli ecco la ricetta.

Per una piccola Cassata: mandorle sbucciate g 200, zucchero a velo g 180. Per il colore verde: spinaci q. b.. Tempo di cottura: 5-6 minuti.

Preparare il colore come indica la ricetta «Colore verde dagli spinaci» (v. p. 877).
Nel tritatutto tritare molto finemente le mandorle. Versare in una larga padella antiaderente 4-5 cucchiai di acqua, aggiungervi lo zucchero e attendere che si sciolga su fuoco moderato. Unire le mandorle e con un cucchiaio di legno mescolare costantemente l'impasto su fuoco moderato fino a quando si stacca dalle pareti della padella. Unirvi il colore regolandosi perché la pasta rimanga consistente. Quando è fredda porne poca per volta sul piano di lavoro e distenderla in piccole sfoglie rettangolari , aiutandosi con la pressione delle dita.
Con la lama di un coltello prendere i piccoli rettangoli e bordarne man mano una Cassata. Unire tra loro i pezzetti di pasta reale con la pressione delle dita.
La Cassata siciliana originale è ricoperta di sola «Glace bianca». Noi ci divertiamo a bordarla con questa saporita «Pasta reale verde».

Salsa di albicocche

Come accennato nella ricetta "Salsa" a p. 69, è questo un termine indicato per intingoli rustici, ed anche per quelli dolci. Queste salse di frutta naturali legano con la frutta dello stesso tipo, sia una frutta cotta o insaporita o una Frutta Condè.

Per 4 porzioni: polpa di albicocche g 300. Per il giulebbe: zucchero g 120, acqua dl 2. Tempo di cottura: 12 minuti.

Procurarsi delle albicocche molto mature. Sbucciarle, pesarle, metterne la polpa in un piatto fondo e schiacciarla col dorso di una forchetta.

In un pentolino versare un bicchiere di acqua e farla bollire con lo zucchero, per 2-3 minuti. Aggiungervi la polpa delle albicocche e cuocerla a fuoco moderato fino a quando si addensa. Usare questa salsa calda versandola sulla frutta indicata (v. "Albicocche Condè" a p. 864), quindi servire tiepido o a temperatura ambiente.

Salsa di prugne rosse

Per 4 porzioni: polpa di prugne rosse g 280. Per il giulebbe: zucchero g 100, acqua dl 1 e ½ . Tempo di cottura: 12 minuti.

Procurarsi prugne mature e di buona qualità. Metterne la polpa in un piatto fondo e schiacciarla molto bene con il dorso di una forchetta.
In un pentolino mettere lo zucchero, versarvi un po' meno di un bicchiere di acqua e far bollire per 2-3 minuti. Aggiungere la polpa bene frantumata e farla cuocere fino a quando il composto si addensa. Versare quindi la salsa calda su una frutta cotta o insaporita o v. «Prugne bianche Condé» a p. 864, per un saportito gusto naturale.

Salsa di prugne bianche

Per 4 porzioni: polpa di prugne bianche g 300. Per il giulebbe: zucchero g 140, acqua dl 1 e ½ . Tempo di cottura: 12 minuti.

Con gli ingredienti dati preparare la salsa come indicato nella ricetta precedente, «Salsa di prugne rosse». Versarla calda su una composizione di prugne rosse.

Salsa di pesca bianca

Per 4 porzioni: polpa di pesca bianca g 500. Per il giulebbe: zucchero g 30, acqua dl 1. Tempo di cottura: 15 minuti.

In un piatto fondo schiacciare molto bene con il dorso di una forchetta la polpa delle pesche ben mature. Versare in un pentolino mezzo bicchiere di acqua, aggiungere lo zucchero e far bollire per 2-3 minuti. Aggiungervi la polpa con tutto il suo sugo e far cuocere fino a quando si addensa. Versare la salsa calda sulla frutta preparata (frutta cotta, o condita o Frutta Condè) e servire caldo o a temperatura ambiente.

Salsa alla vaniglia

Molte salse e creme dell'Ottocento risultano compatte per la loro lavorazione che consiste in una cottura sul fuoco senza che arrivi al bollore: quando sono ben calde e sul punto di bollire, si ispessiscono e diventano schiumose quindi allontanarle dal fuoco. (Vedine la spiegazione nella ricetta "Charlotte con savoiardi" a p. 989.)
E' questa una saporita glassa che accompagna bene torte secche e semifreddi.

Versata direttamente sul dolce o in salsiera completa il dessert che accompagna.

Per 6 porzioni:latte cl 7, zucchero g 100, 2 tuorli d'uovo, vaniglia g 1, burro g 100.

Bollire il latte. In una terrina montare i tuorli con lo zucchero quindi versarvi a filo il latte tiepido mescolando costantemente. Mettere su fuoco moderato e continuare a mescolare con un cucchiaio di legno fino a quando la crema è ben calda e si sente ispessire sotto il cucchiaio. Attenzione a non farla bollire e allontanarla dal fuoco.
A parte montare il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima; versarvi a filo la crema tiepida, aggiungervi la vaniglia e trasferire in una salsiera.

Salsa di mandorle

Per 6 porzioni: latte dl 1, zucchero a velo g 100, mandorle spellate g 80, 2 tuorli d'uovo, burro g 100.

Nel tritatutto tritare le mandorle molto finemente. Bollire il latte.
Montare i tuorli con lo zucchero quindi versarvi a filo il latte tiepido continuando a montare. Mettere su fuoco moderato e mescolare costantemente con un cucchiaio di legno. Quando la crema è ben calda e ispessisce sotto il cucchiaio, non farla arrivare al punto di bollore e allontanarla dal fuoco, come spiegato in ricetta precedente.
In una terrina montare il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima quindi unirvi le mandorle e mescolare bene. Versarvi a filo il composto tiepido di latte e uova, amalgamare e trasferire in una salsiera per accompagnare un dolce secco o panettone.

Salsa di cioccolato

E una salsa dalla lavorazione raffinata che la rende idonea a coprire una torta secca. Pur non avendo la consistenza di un vero fondente, rimane ferma sul dolce. Eventualmente guarnisce bene una composizione anche servita in salsiera.

Ingredienti : cioccolato fondente g 100, zucchero g 30, burro g 30, latte dl 3.
Tempo di cottura: 2-5 minuti.

Sciogliere il cioccolato a bagnomaria. Bollire il latte quindi amalgamarvi il cioccolato. In una terrina montare il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima.
Essendo una piccola quantità, è opportuno montarlo con un cucchiaio di legno; aggiungervi lo zucchero e continuare a montare. Quando risulta come una spuma, versarvi a filo il latte col cioccolato ancora caldi e amalgamare bene.
Mettere il composto su fuoco moderato e farlo bollire.
Se questa salsa viene versata sopra un dolce, è opportuno bollirla per 4-5 minuti.
Se va servita in salsiera, sono sufficienti un paio di minuti di cottura. Dopo cotta, tenerla a temperatura ambiente e quando risulta fredda farne l'uso desiderato.

Salsa alla crema di cioccolato

E una salsa indicata ad accompagnare un panettone, una torta secca o un budino per renderli gradevoli dessert. Può essere servita in una salsiera.

Per 6 porzioni: latte cl 7, zucchero a velo g 100, burro g 100, 2 tuorli d'uovo, cioccolato fondente g 40.

Bollire il latte e tenerne da parte due cucchiai in cui va sciolto il cioccolato.
In una terrina montare bene i tuorli con lo zucchero quindi versarvi a filo il latte tiepido continuando a montare. Mettere questo amalgama su fuoco moderato; mescolarlo costantemente con un cucchiaio di legno ma non farlo bollire, come spiegato nella ricetta "Salsa alla vaniglia" a p. 891.
Allontanarlo dal fuoco prima che raggiunga il bollore, appena lo si sente inspessire sotto il cucchiaio. A parte montare il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima.
Quando risulta spumoso versarvi a filo il cioccolato che è stato sciolto nei due cucchiai di latte; quindi aggiungervi il composto di latte e uova ancora tiepido.
Amalgamare e versare la salsa ottenuta in una salsiera per accompagnare un dolce.

Salsa nature al cioccolato

Per 6 porzioni: cioccolato fondente g 120, latte dl 3 e ½.Tempo di cottura: 7-8 minuti.

Bollire il latte col cioccolato a pezzetti per 7-8 minuti, su fuoco moderato, mescolando. Allontanare la salsa dal fuoco quando risulta densa come una morbida crema. Servirla in salsiera dopo qualche ora perché si asciuga e risulta più compatta.

Salsa fluida al cioccolato

Ingredienti: cioccolato fondente g 90, zucchero g 30, latte dl 3 e ½ , burro g 30.
Tempo di cottura: 5-6 minuti.

Bollire il latte quindi aggiungervi il cioccolato a pezzettini con lo zucchero e il burro e far cuocere a fuoco moderato per 5-6 minuti mescolando. Quando risulta densa come una mousse, versarla in una salsiera e servirla con un Budino, una Charlotte.

Zabaione all'italiana

Dal latino tardo "Sabaja" (una specie di birra), lo zabaione in Italia viene lavorato con Marsala e servito in una salsiera per accompagnare un panettone genuino, un gâteau secco non farcito di creme particolari.

Per 4 porzioni: 6 tuorli d'uovo, zucchero g 120, Marsala cl 8.

Porre i tuorli in un pentolino con lo zucchero e montarli molto bene (altrimenti che zabaione è ?..) Quando risultano spumosi versarvi a filo il Marsala e quindi mettere sul fuoco molto moderato; la cottura ideale per lo zabaione è a bagnomaria. Con una forchetta sbattere vivacemente il composto con un movimento dal basso verso l'alto fino a quando si intravedono bollicine al bordo del pentolino.
Allontanare quindi dal fuoco perché la crema non deve bollire. Versarla in una salsiera e servirla subito o mantenerla in frigorifero qualche ora.

Zabaione al Porto

Il vecchio uovo sbattuto, profumato ai vari gusti, si mantiene soffice e spumoso soltanto pochi minuti, come ai tempi delle nostre nonne che lo preparavano, con gocce di latte o caffè, per la prima colazione dei figli e nipoti.

Per 6 porzioni: 6 tuorli d'uovo, zucchero g 120, Porto dl 1.

Lavorare le uova come indicato nella ricetta precedente «Zabaione all'italiana» . Unica differenza è quella di versare a filo mezzo bicchiere di un buon Porto invece del Marsala. Trasferire in una salsiera e servire per accompagnare un panettone secco.

Zabaione all'arancia

Per 6 porzioni: 6 tuorli d'uovo e 2 chiare, zucchero g 120, succo di arancia cl 12.

Montare i tuorli con lo zucchero; quando risultano spumosi versarvi a filo il succo delle arance. Amalgamare, mettere in un pentolino e cuocere a bagnomaria. Sbattere continuamente con la forchetta fino a quando si notano bollicine al bordo e il composto si stacca lievemente dalle pareti del pentolino (v. «Bagnomaria» a p. 55).
Dopo 8-10 minuti circa allontanare dal fuoco, amalgamarvi le chiare montate a neve e versare in una salsiera per accompagnare un panettone (v.«Pizza all'arancia» p. 922).

Zabaione alla pera

Per 6 porzioni: 6 tuorli d'uovo e 2 chiare, 1 pera conferenza, zucchero g 90.

Sbucciare la pera e schiacciarne la polpa col dorso di una forchetta. Tenerne da parte 6 cucchiai rasi e scartare il resto. Montare i tuorli con lo zucchero.
Quando risultano spumosi amalgamarvi la polpa di pera. Mettere in un pentolino e far cuocere a bagnomaria su fuoco moderato (v. «Bagnomaria» a p. 55).
Contemporaneamente sbattere con una forchetta il composto fino a quando si addensa e si stacca dalle pareti del pentolino (7-8 minuti circa). Allontanarlo quindi dal fuoco

e versarlo in una salsiera. Servirlo con biscotti o panettone, caldo o fresco.

Zabaione all'ananas

Per 6 porzioni: 6 tuorli d'uovo e 2 chiare, 2 fette di ananas, zucchero a velo g 120.

Con gli ingredienti dati preparare questo zabaione come la ricetta precedente, «Zabaione alla pera». Sostituire 6 cucchiai rasi di polpa di ananas bene schiacciate, a quella di pera; in frigorifero ambedue mantengono circa un'ora.

Mandorle da sostituire ai pinoli

In molte preparazioni la mandorla può sostituire egregiamente i pinoli.

Spellare le mandorle dopo tenute in acqua bollente per 5-6 minuti.
Quando risultano fredde tagliarle in due nel senso della lunghezza e usarle in sostituzione di pinoli. Sono croccanti e saporite.

Mandorle salate

Gustoso accompagnamento per l'aperitivo.

Per una coppetta: mandorle sgusciate g 150, olio di oliva dl 1, sale fino g 10.
Tempo di cottura: 7-8 minuti.

Mettere le mandorle in un pentolino coperte di acqua e far dare un bollore. Sgocciolarle e spellarle. In una padella media versare mezzo bicchiere di olio di oliva e friggervi le mandorle quando l'olio è caldo. Su fuoco medio girarle costantemente con due cucchiai di legno fino a quando risultano di colore nocciola scuro. Passarle quindi su carta da cucina assorbente, spolverizzarle di sale fino, rigirarle e metterle in una coppetta. La mandorla non assorbe l'olio quindi risulta croccante e non grassa. Per conservarle una settimana chiuderle fredde in un barattolo di zinco o di vetro.

Mandorle per dolci

Per guarnire delle torte ricoperte di crema molte volte si richiede la mandorla abbrustolita e tritata. La preparazione indicata la rende molto saporita e croccante.

Per una torta: mandorle spellate g 150, olio di oliva dl 1.
Tempo di cottura: 7-8 minuti.

Spellare e friggere le mandorle come indicato nella ricetta precedente «Mandorle salate». Quando risultano di un colore nocciola scuro, metterle sopra un tagliere e

tagliuzzarle con un coltello da carne. Battute ripetutamente risultano tritate in una maniera non uguale e questo le rende più saporose di quelle tritate nel tritatutto. Cospargerle sulla crema che copre la torta secondo l'indicazione della ricetta specifica.

Mandorle per aperitivo

Servite in coppette, risultano luccicanti e appetitose.

Ingredienti: mandorle sgusciate g 200, 1 chiara d'uovo.
Tempo di cottura: 7-8 minuti nel forno a 180°.

Mettere le mandorle in un pentolino; coprirle di acqua e far dare un solo bollore. Spellarle e farle raffreddare. In un piatto fondo sbattere lievemente la chiara d'uovo con del sale fino; rotolarvi le mandorle e abbrustolirle in forno.

Crema nature all'arancia

Queste creme vengono nominate "nature" perchè sono le naturali, fluide e genuine dell'Ottocento e possono venire servite in coppette, calde o a temperatura ambiente, o fresche se tenute in frigorifero.
La lingua francese inoltre offre un termine intraducibile in italiano, lo"zeste". E' la pellina esterna, trasparente dell'agrume, che serve a preparare liquori, creme.... perchè contiene la vera essenza dell'agrume.

Per 6 porzioni: latte intero L. ½, 4 tuorli d'uovo, zucchero g 100, 2 arance.
Tempo di cottura: 7-8 minuti a bagnomaria.

Bollire il latte. In un pentolino montare i tuorli con lo zucchero.
Aggiungervi lo *zeste* (v. lo scritto che introduce questa ricetta) delle arance, grattugiata molto finemente. Versarvi quindi a filo il latte ancora caldo continuando a montare. Porre il pentolino a bagnomaria (in un recipiente più largo contenente acqua che bolle). Mescolare costantemente con un cucchiaio di legno il composto mentre l'acqua del bagnomaria bolle a fuoco molto moderato.
Dopo 7-8 minuti si sente la crema inspessirsi sotto il cucchiaio. Allontanarla quindi dal fuoco perché non deve bollire. Versarla in singole coppette e servirla calda.

Crema nature al limone

Per 6 porzioni: latte L. ½ , 4 tuorli d'uovo, zucchero g 100, 3 limoni.
Tempo di cottura: 7-8 minuti a bagnomaria.

Preparare questa crema così come indicato nella ricetta precedente «Crema nature

all'arancia». Unica differenza sta nell'usare 3 limoni invece di 2 arance.

Crema nature al cioccolato

Per 6 porzioni: latte L. ½ , cioccolato fondente g 80, 4 tuorli d'uovo, zucchero g 60.

Bollire il latte. Sciogliere il cioccolato a bagnomaria quindi versarlo a poco a poco nel latte (v.”Bagnomaria” p. 55)
A parte montare i tuorli d'uovo con lo zucchero e filarvi il cioccolato e il latte ancora caldi. Mettere il composto in un pentolino a bagnomaria e tenerlo in acqua che bolle 4 minuti circa mescolando. Versare nelle coppette e mantenere in frigorifero.

Crema inglese

La crema inglese può essere servita in coppette perché si presenta fluida, dal gusto delicato e spumoso. Inoltre, per la sua montatura delle uova e per la lavorazione all'antica, è adatta per formare gelati e bavaresi. (v.“Charlotte con savoiardi”p.989)

Per 6 coppette: latte intero dl 4, 6 tuorli d'uovo, zucchero g 80, ½ scorza di limone.

Montare bene i tuorli con lo zucchero. In una pentola non troppo larga bollire il latte con la scorza del limone quindi scartare il limone e versare a filo il latte nei tuorli montati continuando a montare. Versare questo composto in una pentola, metterlo su fuoco molto moderato e girarlo costantemente con un cucchiaio di legno. La crema deve inspessirsi ma non bollire, come detto anche in “Salsa alla vaniglia” a p 891. Quando la si sente rapprendere sotto il cucchiaio e si intravedono bollicine intorno al bordo della pentola, allontanarla dal fuoco. Versare la crema ottenuta nelle singole coppette e offrirla come dessert, o usarla per altre preparazioni secondo l'indicazione della ricetta specifica.

Crema inglese al Cointreau

Per 6 porzioni: latte intero dl 4, 6 tuorli d'uovo, zucchero g 80, Cointreau cl 2, 2 banane.

Procurarsi 6 coppette; mettere in ognuna qualche fettina di banana.
Preparare la crema come la ricetta precedente, «Crema inglese», senza considerare la scorza di limone. Distribuirla nelle coppette e, al momento di servirla, versare in ogni coppetta gocce di Cointreau.

Crema inglese al rhum

Per 6 coppette: latte intero dl 4, 6 tuorli d'uovo, zucchero g 80, rhum cl 2.

Preparare la crema come indica la ricetta «Crema inglese» a p. 897 senza considerare il limone. Porla nelle coppette e, al momento di servirla, versare in ogni coppetta gocce di rhum.

Crema inglese al cioccolato

Per 6 coppette: latte intero dl 4, cioccolato fondente g 180, 8 tuorli d'uovo, zucchero g 120, biscotti al burro q. b..

Con gli ingredienti dati, fare la crema come indica la ricetta «Crema inglese» a p. 897. Sciogliere il cioccolato a pezzettini in due cucchiai di latte e versarli nella crema quando viene messa sul fuoco per rapprendersi.
Mettere la crema in singole coppette e accompagnarla con biscotti.

Crema alla vaniglia per dessert

Queste creme nominate "per dessert" sono le classiche creme pasticciere raffinate da servire in singole coppette alla fine di un pranzo o in una salsiera per accompagnare un panettone, una torta secca, un budino.
(Le creme pasticciere per farcire chou o torte sono nelle ricette che seguono, nominate "Crema per ripieni" e "Crema con la farina" perché più consistenti).
La crema ci ricorda Maria de' Medici, figlia di Francesco I, quando il 3 Ottobre del 1600 sposò per procura, a Firenze, Enrico IV di Borbone. Fu uno dei banchetti più sontuosi della storia fiorentina (60 portate). A Parigi Maria portò , col suo seguito di cuochi fiorentini, molte ricette italiane tra cui le Creme pasticciere, la Pasta frolla, il Sorbetto..... Maria continuo' l'opera iniziata da Caterina de' Medici 70 anni prima (come detto in "Omelette come prepararla" a p. 692 e in tante altre ricette).
Tra le varie ricette italiane portate in Francia da Maria ricordiamo il famoso "Vol au vent", che divenne, due secoli dopo, il vanto del cuoco francese Carême (1784-1833). Ma il "Vol au vent" è italiano perché era già, due secoli prima, nella lista di nozze della stessa Maria quando sposò Enrico IV a Firenze.
Le nobili dame portarono in Francia l'arte della cucina italiana ed anche il Bon-Ton (come è detto in "Gelato genuino di mele a p. 1003) e la Corte di Parigi divenne, nel Seicento, una delle più raffinate ed importanti Corti europee.

Per 4 porzioni: latte intero dl 4, 4 tuorli d'uovo, zucchero g 80, farina g 20, ½ scorza di limone, vaniglia pura g 2.
Tempo di conservazione: 2 giorni in frigorifero.

In una pentola non troppo larga bollire il latte con la mezza scorza di limone.
Mettere in una terrina i tuorli con lo zucchero e montarli con un cucchiaio di legno. Spolverizzarvi due cucchiai di farina molto rasi e amalgamare bene evitando la

formazione di grumi. Versare a filo il latte ancora tiepido nei tuorli continuando a montare col cucchiaio. Quando il composto diventa liscio, travasarlo nella pentola e portarlo su fuoco moderato; girare fino al bollore. Alcune volte prima del bollore sembra che l'impasto si sgretoli. In questo caso continuare a mescolarlo su fuoco moderato e in breve tempo risulta levigato. Far bollire soltanto per un attimo, quindi lontano dal fuoco amalgamarvi la vaniglia.
Versare la crema in una salsiera o in singole coppette e tenerla in frigorifero.

Crema al caffè per dessert

Per 4 porzioni: latte intero dl 4, 4 tuorli d' uovo, zucchero g 100, farina g 20, essenza naturale di caffè cl 4, mezza scorza di limone.
Tempo di conservazione: 2 giorni in frigorifero.

Con gli ingredienti dati preparare la crema come detto nella ricetta precedente, «Crema alla vaniglia per dessert». Unica differenza sta nel versare due cucchiai di caffè concentrato non zuccherato nei tuorli sbattuti, dopo avervi aggiunto il latte tiepido, prima di portarlo sul fuoco (v. «Essenza naturale di caffè» a p. 878).
Non usare la vaniglia.

Crema al cioccolato per dessert

Per 4 porzioni: latte intero di 4, 4 tuorli d'uovo, cioccolato fondente g 80, zucchero g 100, farina g 20, ½ scorza di limone.
Tempo di conservazione: 2 giorni in frigorifero.

Con gli ingredienti dati preparare la crema come indicato per la «Crema alla vaniglia per Dessert» a p. 898.
Unica differenza sta nello sciogliere il cioccolato in 2 cucchiai di latte caldo e versarlo nel composto dei tuorli dopo avervi aggiunto il latte tiepido, prima di metterlo sul fuoco. Non usare la vaniglia.

Crema alla finanziera per dessert

Per 4 porzioni: latte intero dl 4, zucchero g 80, 4 tuorli d' uovo, farina g 20, canditi misti a dadini g 120, ½ scorza di limone.
Tempo di conservazione: 2 giorni in frigorifero.

Con gli ingredienti dati preparare la crema come indicato nella ricetta «Crema alla vaniglia per Dessert» a p. 898. Unica differenza sta nell'aggiungere i canditi misti a piccoli dadi alla crema terminata, prima di versarla in salsiera.
Non usare la vaniglia.

Crema gianduia di Alfonso e Ida

Agli amanti del buon cioccolato si deve offrire, in coppette, una crema come questa perché elaborata con diverse qualità di cioccolata.
I primi baccelli di cacao furono donati a Cristoforo Colombo nel 1502.
Gli Aztechi (in Messico) lo diluivano con acqua. Furono poi gli Olandesi nei primi del Settecento, a diffonderlo in Europa, seguiti dai Francesi.
La cioccolata divenne una bibita di lusso e afrodisiaca; nobili dame, come Madame du Barry, la offrivano ai loro amanti (certamente più salubre della cocaina ..)
In Italia divenne subito "Brodo degli Italiani" come lo definì Goldoni, forse perché, con la serotonina che contiene, conferisce all'animo disposizione al buon umore.
Il Piemonte ne ebbe il primato con la creazione di piccoli cioccolatini che chiamavano "Diavoletti". La Corte ducale a Torino, nel 1678, sotto la reggenza di Giovanna Battista di Savoia permise che questa bevanda fosse venduta pubblicamente. In seguito Luigi XIV in Francia autorizzò l' apertura di un negozio che potesse vendere cioccolata in forma liquida e anche solida. Nel 1700 si serviva nei Caffè la cioccolata unita a caffè e latte. Isidor Caffarel inventò la Gianduia nel 1865, Sartori a Pasqua del 1920 creò uova vuote con internamente la sorpresa.
Dal 1940 la cioccolata è industrializzata con le specifiche macchine.
Per riconoscere un buon cioccolato: il fondente si riconosce se si spacca nettamente quando si mette in bocca. Il cioccolato al latte, meno croccante del fondente, si deve sciogliere rapidamente. Il cioccolato bianco è come quello al latte.

Per 6 porzioni: Per la crema: latte intero dl 6, cioccolato fondente g 40, cacao amaro g 50, 6 tuorli d'uovo, zucchero g 220, 1 scorza di limone, amido di frumento g 10. Per guarnire: biscotti al cioccolato g 120, liquore di lauro (o rhum) cl 3.
Tempo di conservazione: 4-5 giorni.

L'amido di frumento (non di riso né di mais che non danno consistenza alla crema) si vende in salumeria. Veniva usato dalle nonne in sostituzione della farina, per dare raffinatezza alla crema, pur se lo usavano anche per...indurire i colletti delle camice dei loro uomini!
Mettere in una pentola il latte, lo zucchero, i tuorli, la scorza di limone e il cioccolato fondente a pezzettini. Il cacao va sciolto prima in poche gocce di latte e quindi unito a questi ingredienti. Mettere 5 cucchiaini da caffè molto rasi di amido in una tazzina di latte, scioglierlo e versarlo nella pentola. Su fuoco moderato, con un cucchiaio di legno mescolare costantemente sempre nello stesso verso fino al bollore. Quindi allontanare dal fuoco. Se la crema si sgretola durante la cottura, al bollore si riassesta. Eventualmente si potrebbe passarla in un colapasta, dopo cotta. In una coppa di cristallo disporre i biscotti contenenti gocce di cioccolato e conservarne 4-5 per guarnire. Bagnarli di liquore e versarvi la crema calda. Tenerla in frigorifero e al momento di servire guarnirla con i biscotti conservati.

Crema di fondente al Sanguinaccio

Il sanguinaccio è un' antica e gustosa crema napoletana, tradizionale per il Carnevale, viene preparata con latte, cioccolato e sangue di maiale. Oggi il sangue non è più in commercio per ragioni sanitarie ma rimane la tradizione di preparare delle creme dense di cioccolato con un gusto simile al sanguinaccio.

Per 8 porzioni: Per la crema: latte intero dl 7, cioccolato fondente g 220, zucchero g 240, 7 tuorli d'uovo, 1 scorza di limone, amido di frumento g 16. Per guarnire: biscotti savoiardi g 200, cedro candito g 80.Tempo di conservazione: 4-5 giorni.

Con gli ingredienti dati preparare questa crema come indica la ricetta precedente, «Crema gianduia di Alfonso e Ida». Non considerare il cacao e mettere 8 cucchiaini rasi di amido di frumento invece di 5. Versare in singole coppette e, per rispettarne la tradizione, aggiungervi pezzettini di cedro e accompagnare con i savoiardi.

Crema di castagne

Indicata per farcire chou o per guarnire coppette di macedonia di frutta.

Ingredienti: marmellata di castagne g 350, panna montata g 120, rhum cl 2.

In una terrina amalgamare il rhum alla marmellata di castagne.
Versarvi a filo la panna montata (v. «Panna montata» a p. 880) e la crema è pronta.

Crema allo zabaione

Per una piccola torta: 6 tuorli d'uovo, zucchero g 150, farina g 20, Marsala cl 9.

In una pentola non troppo larga mettere i tuorli d'uovo con lo zucchero e montarli con un cucchiaio di legno. Quando risultano spumosi, spolverizzarvi la farina continuando a montare. Versarvi a filo il Marsala e amalgamare bene.
Mettere quindi su fuoco moderato e continuare a mescolare vivacemente col cucchiaio. Dopo 4 minuti circa il composto inizia a staccarsi dalle pareti della pentola e la crema a rassodarsi. Sempre sbattendo con vivacità allontanare dal fuoco perché la crema non deve bollire. Attendere che si raffreddi quindi usarla per farcire dolci.

Crema di albicocche

Solitamente vengono preparate creme alla vaniglia, al caffè o al cioccolato.
Perchè non farle, insolite e genuine, anche alla frutta?.

Per 6 coppette: latte intero L. ½, 8 tuorli d'uovo, zucchero g 100, 1 scorza di limone,

amido di frumento g 50. Per il succo di albicocche: albicocche mature g 750, zucchero g 240. Tempo di cottura: 5 minuti per le albicocche.

Per preparare il succo snocciolare le albicocche, schiacciarle con il dorso di una forchetta e tenerle con lo zucchero per 5 minuti su fuoco medio moderato. Quindi passarle attraverso un colino da tè. Devono risultare 3 decilitri di succo. (un bicchiere e mezzo). Fare la crema ponendo in una pentola il succo passato, il latte, i tuorli, lo zucchero, la scorza del limone. Aggiungervi l'amido di frumento (si vende nelle salumerie) sciolto in una tazzina di latte e mescolare fortemente fino al bollore.
Se la crema si sgretola girarla fortemente per riassettarla. Versarla in singole coppette.

Crema di pesca bianca

Per 6 coppette: latte intero L. ½, 6 tuorli d'uovo, zucchero g 70, 1 scorza di limone, amido di frumento g 40. Per la composta di pesche: pesche bianche mature g 400, zucchero g 80. Tempo di cottura: 5 minuti per le pesche.

Cuocere le pesche come indica la ricetta «Composta di pesche bianche» a p. 1019. Dopo che hanno cotto per 5 minuti schiacciarle col dorso di una forchetta. Devono risultare 3 decilitri di succo (un bicchiere e mezzo). Sciogliere l'amido in una tazzina di latte quindi metterlo in un pentolino su fuoco moderato con i tuorli, lo zucchero, la scorza di limone e il latte rimanente e mescolare fortemente fino al bollore.
(Altri amidi non sono indicati; questo segnalato si vende nelle salumerie.)
Se la crema si sgretola, man mano in cottura si riassetta. Versare in coppette.

Crema di uva

E' crema molto delicata, alternarla alla "Crema di limone" dal gusto forte.

Per 6 coppette: latte intero L. ½ , 6 tuorli d'uovo, zucchero g 80, 1 scorza di limone, amido di frumento g 40. Per la composta di uva: uva di buona qualità g 400, zucchero g 80. Tempo di cottura: 2-3 minuti per l'uva.

Dividere in due gli acini di uva e privarli dei semi.
Metterli in una pentola con lo zucchero e farli cuocere schiacciandoli col dorso di una forchetta. Dopo pochi minuti le bucce degli acini si staccano dalla polpa e vanno scartate. Ne risulta un succo di 2 decilitri (un bicchiere). Versarlo in una pentola con i tuorli, lo zucchero, la scorza di limone, l'amido sciolto in una tazzina di latte e il latte rimanente. Mescolare fortemente fino al bollore quindi versare in coppette.

Crema di prugne rosse

Per 6 coppette: latte intero L. ½ , 6 tuorli d'uovo, zucchero g 60, 1 scorza di limone,

amido di frumento g 30. Per il succo di prugne: prugne g 600, zucchero g 100.
Tempo di cottura: 6 minuti per le prugne.

Tagliare a pezzetti le prugne sbucciate e metterle in un pentolino con lo zucchero; cuocerle per 6 minuti schiacciandole col dorso di una forchetta.
Fare la crema unendo in un pentolino i tuorli, lo zucchero, la scorza di limone, l'amido sciolto in una tazzina di latte, il latte rimanente e il succo delle prugne (12 cucchiai rasi). (L'amido si trova in salumeria; non acquistarlo di altri gusti.)
Mescolare fortemente fino a raggiungere il bollore quindi versare nelle coppette.

Crema di limone

E' densa e acre, non idonea ad essere usata da sola. Indicata invece per farcire torte alternata con altre creme più delicate, come la crema di uva e quella di albicocche.

Per 6 coppette: latte intero L. ½ , 6 tuorli d'uovo, zucchero g 200, succo di limone cl 15, amido di frumento g 60.

Sciogliere l'amido in una tazzina di latte. Metterlo in una pentola col latte rimanente, i tuorli, lo zucchero e il succo di limone. Mescolare fortemente fino a raggiungere il bollore. L'amido si vende nelle salumerie; non usarlo di riso né di mais.

Crema alla vaniglia per ripieni

Come le "Creme per dessert" anche queste per ripieni sono gustose.
Ma più solide e compatte, risultano indicate a farcire torte e pasticcini.

Per uno strato di torta: latte intero dl 4, 4 tuorli d'uovo, zucchero g 80, farina g 40, mezza scorza di limone, vaniglia pura g 2.
Tempo di conservazione: 3-4 giorni.

Con gli ingredienti dati fare la crema come indica la ricetta «Crema alla vaniglia per dessert», a p. 898.

Crema al caffè per ripieni

Per uno strato di torta: latte intero dl 3. 80, 4 tuorli d'uovo, zucchero g 100, farina g 40, essenza naturale di caffè cl 4, ½ scorza di limone.
Tempo di conservazione: 3-4 giorni in frigorifero.

Con gli ingredienti dati fare la crema come indicato nella ricetta «Crema alla vaniglia per dessert», a p. 898.
Unica differenza sta nel versare 4 cucchiai di caffè concentrato non zuccherato nei

tuorli sbattuti, dopo avervi aggiunto il latte tiepido, prima di mettere sul fuoco (v. «Essenza naturale di caffè», a p. 878). Non usare la vaniglia.

Crema al cioccolato per ripieni

Per uno strato di torta: latte intero dl 4, 4 tuorli d'uovo, farina g 40, cioccolato fondente g 80, zucchero g 100, ½ scorza di limone.
Tempo di conservazione: 3-4 giorni in frigorifero.

Con gli ingredienti dati preparare la crema come indicato nella ricetta «Crema alla vaniglia per dessert» a p. 898. Unica differenza sta nello sciogliere il cioccolato in due cucchiai di latte caldo e versarlo nel composto dei tuorli dopo avervi aggiunto il latte tiepido, prima di rimetterlo sul fuoco.
Non usare la vaniglia.

Crema alla finanziera per ripieni

Per uno strato di torta: latte intero dl 4, 4 tuorli d'uovo, zucchero g 80, farina g 40, canditi misti a dadini g 120, ½ scorza di limone.
Tempo di conservazione: 3-4 giorni in frigorifero.

Con gli ingredienti dati fare la crema come la «Crema alla vaniglia per dessert» a p. 898. Una differenza sta nell'aggiungere i canditi misti a piccoli dadi alla crema pronta, prima di utilizzarla. Non usare la vaniglia.

Crema alla vaniglia con la farina

Lavorata con la farina la crema non risulta raffinata come quando viene lavorata con l'amido di frumento (v. «Crema gianduia di Alfonso e Ida», p. 900) o quando viene montata con le uova e lo zucchero (v. «Crema inglese», p. 897).
Però questa lavorazione è necessaria soltanto quando la crema va unita ad altre preparazioni per ottenere creme al burro, creme fritte...

Ingredienti: latte intero dl 1 e ½ , 2 tuorli e mezzo d'uovo, zucchero g 40, farina g 15, vaniglia pura g 2, mezza scorza di limone. Tempo di cottura: 1/2 minuto per la crema.

Mettere in una terrina un cucchiaio e mezzo raso di farina. Versarvi a filo il latte (meno di un bicchiere) cercando di non formare grumi. Se ciò dovesse avvenire passare il composto attraverso un colino da tè facendo però attenzione a non alterare le proporzioni. Porlo in una piccola pentola, aggiungervi i tuorli, lo zucchero, la scorza di limone e portare lentamente al bollore mescolando costantemente con un cucchiaio di legno sempre nello stesso verso.
Far bollire mezzo minuto quindi allontanare dal fuoco, scartare la scorza di limone e

aggiungervi la vaniglia. Se durante la lavorazione la crema sembra sgretolarsi, continuare a mescolare col cucchiaio come consigliato, al bollore si riassesta e diventa liscia e levigata. Tenerla pronta per le ricette che la richiedono.

Crema al caffè con la farina

Ingredienti: latte intero dl 1 e ½, 2 tuorli e mezzo d' uovo, zucchero g 50, farina g 15, essenza naturale di caffè cl 2. Tempo di cottura: 1-2 minuti per la crema.

Fare mezza tazzina di caffè come consigliato nella ricetta «Essenza naturale di caffè» a p. 878. Preparare la crema con gli ingredienti dati, come indica la ricetta precedente, «Crema alla vaniglia con la farina». Unica differenza sta nell'usare due cucchiai di caffè concentrato invece della vaniglia. Il caffè va messo nel pentolino col latte insieme alla farina, i tuorli, lo zucchero e la scorza di limone; portare il tutto al bollore e far bollire per 1-2 minuti.

Crema al cioccolato con la farina

Ingredienti: latte intero dl 1 e ½, 2 tuorli e mezzo d'uovo, farina g 15, cioccolato fondente g 60, zucchero, g 40

Sciogliere il cioccolato in due cucchiai di latte tiepido.
Fare la crema come indica la ricetta «Crema alla vaniglia con la farina» a p. 904. Unica differenza sta nell'aggiungere il cioccolato sciolto nel pentolino insieme al latte, la farina, i tuorli, lo zucchero, la scorza di limone e portare il tutto al bollore senza usare la vaniglia.

Crema al burro alla vaniglia

Preparata nelle varie essenze è tra le creme più saporite. Indicata per farcire torte, chou, pasticcini, conferisce al dolce raffinatezza di preparazione.

Per uno strato di torta: burro fine g 240. Per la Crema alla vaniglia con la farina: latte intero cl 15, 2 tuorli e mezzo d' uovo, zucchero g 40, farina g 15, mezza scorza di limone, vaniglia pura g 2. Tempo di cottura: 1/2 minuto per la crema con la farina.

Per fare questa crema si deve prima lavorare la “Crema alla vaniglia con la farina” (v. a p. 904). Farla con le proporzioni sopra indicate.
Il burro sia di buona qualità. Metterlo in una terrina dopo averlo tolto dal frigorifero 3-4 ore prima. Montarlo con un frullino fino a quando diventa spumoso e gonfio.
Unirvi a poco a poco la crema fredda mescolando costantemente con un cucchiaio di legno. Amalgamare bene e usare la crema ottenuta per farcire il dolce indicato dalla ricetta specifica.

Crema al burro al caffè

Per uno strato di torta: burro fine g 220. Per la Crema al caffè con la farina: latte intero dl 1 e ½, 2 tuorli e mezzo di uovo, farina g 15, zucchero g 50, essenza naturale di caffè cl 3. Tempo di cottura: 1-2 minuti per la crema con la farina.

Per questa crema al burro si deve prima lavorare, con gli ingredienti dati, la «Crema al caffè con la farina» (v. p. 905). Terminata la crema, mettere in una terrina il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima e montarlo. Il burro sia di ottima qualità. Quando risulta gonfio, unirvi a filo la crema preparata e fredda mescolando costantemente con un cucchiaio di legno sempre per lo stesso verso. Amalgamare bene e usare la crema ottenuta per farcire il dolce indicato dalla ricetta specifica.

Crema al burro al cioccolato

Per uno strato di torta: burro fine g 240. Per la Crema al cioccolato con la farina: latte cl 15, 2 tuorli e mezzo d'uovo , farina g 15, zucchero g 40, cioccolato fondente g 90.

Con gli ingredienti dati in questa ricetta fare la «Crema al cioccolato con la farina» (v. p. 905). Mettere quindi il burro (tolto dal frigorifero 3 -4 ore prima) in una terrina e montarlo bene con un frullino. Quando risulta gonfio unirvi a poco a poco la crema fredda, mescolando costantemente con un cucchiaio di legno. Amalgamare bene e usare la crema per farcire il dolce indicato dalla ricetta specifica.

Crema al burro alla nocciola

Per uno strato di torta: burro fine g 240, nocciole sbucciate g 50. Per la Crema alla vaniglia con la farina: latte cl 15, 2 tuorli e mezzo d' uovo, farina g 15, zucchero g 55. Tempo di cottura: 1/2 minuto per la crema con la farina.

Con gli ingredienti dati fare la «Crema alla vaniglia con la farina», a p. 904; non considerare la vaniglia. Quindi mettere le nocciole sopra una leccarda in forno alla temperatura di 160° e tenervele per una decina di minuti girandole.
Spellarle e tritarle finemente nel tritatutto. Montare il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima; quando risulta spumoso unire le nocciole continuando a montare. Aggiungervi la crema raffreddata versandola a filo e girandola con un cucchiaio di legno. Amalgamarla e usarla come la ricetta specifica richiede.

Crema al burro alle mandorle

Per uno strato di torta: burro fine g 240, mandorle sgusciate g 80. Per la Crema alla vaniglia con la farina: latte cl 15, 2 tuorli e mezzo d'uovo, farina g 15, zucchero g 70.

Tempo di cottura: 1/2 minuto per la crema con la farina.

Con gli ingredienti dati fare la crema come indica la ricetta «Crema alla vaniglia con la farina», a p. 904; non considerare la vaniglia.
Mettere le mandorle in poca acqua che bolle, scolarle quindi spellarle e tritarle molto finemente. In una terrina montare con un frullino il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima. Quando risulta spumoso, aggiungere le mandorle continuando a montare. Versarvi a filo la crema fredda mescolando con un cucchiaio di legno.
Usare la crema ottenuta per farcire il dolce indicato dalle ricette specifiche.

Crema al burro originale al limone

E' la raffinata crema al burro, che dà classe al dolce che condisce.

Per uno strato di torta: burro fine g 180, 3 tuorli d'uovo, 1 chiara e mezzo, zucchero a velo g 180, liquore di limone cl 8.

Procurarsi un burro di qualità. Toglierlo dal frigorifero 3-4 ore prima dell'uso e metterlo in una terrina. Montarlo con un frullino quindi aggiungervi lo zucchero a velo e continuare a montare fino a quando lo zucchero si scioglie e il burro diventa spumoso. Versarvi uno per volta i tuorli; non aggiungere il secondo uovo se il precedente non si è bene assorbito nel composto. Preparare 8 cucchiai di liquore (v. p. 1036) e versarli a goccia a goccia. A questo punto della lavorazione è importante giudicare la giusta quantità di liquore perché l'impasto deve rimanere consistente per potere essere spalmato dentro e sopra una torta. Infine mettere nel composto le chiare montate a parte a neve ferma. Anche le chiare vanno aggiunte un poco per volta per giudicarne una giusta quantità e, dopo montate, non vanno mescolate col frullino ma con un cucchiaio di legno col movimento dal basso verso l'alto.
La crema ottenuta va distribuita sul dolce appena è terminata.
Non va messa in frigorifero altrimenti perde tutta la sofficità e spumosità ottenuta.

Crema al burro originale all'arancia

Usare queste creme al burro originali per torte raffinate.

Per uno stato di torta grande: burro fine g 240, 5 tuorli d' uovo, zucchero a velo g 220, scorza di 2 arance, succo di arance cl 12.

Far dare un paio di bollori al succo di arance con 20 grammi di zucchero.
Della buccia delle arance grattugiare finemente la parte sottile esterna e tenerla pronta per l'uso. Con il frullino montare il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima. Aggiungervi 200 grammi di zucchero a velo e continuare a montare fino a quando i1 composto risulta spumoso e soffice. Versarvi quindi un tuorlo per volta lavorando

sempre col frullino. Dopo che un tuorlo si è bene amalgamato e il composto ritorna ad essere spumoso, aggiungere il secondo tuorlo e continuare in uguale modo fino alla fine dei tuorli. Versare in ultimo, a filo, il succo delle arance freddo regolandosi per una giusta quantità perché la crema resti compatta. Aggiungere la buccia grattugiata delle arance, amalgamare e usare la crema sul dolce indicato.

Crema al burro originale al liquore

Scegliere il liquore più indicato alla torta da farcire a seconda del gusto del dolce, per ottenere una crema di classe. Il Gran Marnier conferisce il sapore di arancia, il rhum il vecchio classico gusto dei dolci dell'Ottocento, il Drambuie il piacere di bere whisky insaporito dal miele.
Il Drambuie è un antico e delicato liquore inglese. Quando il Principe Carlo andò in Scozia nel 1745, per ritentare inutilmente di riprendere il trono dei suoi antenati, donò una bottiglia del suo liquore personale a Mackinnon of Skye come ricompensa dei suoi servigi. Il segreto della preparazione creata dal Principe per ottenere questo liquore rimase così alla famiglia Mackinnon che ne continuò la produzione fino ad oggi. Il segreto sta nel miele che il Principe Carlo mise nell'Wisky.

Per uno strato di torta: burro fine g 200, zucchero a velo g 200, 4 tuorli, 1 chiara di uovo, liquore cl 6.

Mettere in una terrina il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima.
Montarlo con un frullino quindi aggiungervi lo zucchero a velo e, continuando a lavorare, renderlo a spuma. Unire un tuorlo per volta, montare e attendere che ogni tuorlo venga bene assorbito prima di versarne un altro. Quando il composto risulta soffice e spumoso, versarvi a filo il liquore preparato e giudicare al momento quanto liquore sia necessario per ottenere un perfetto aroma e una crema non troppo fluida.
Montare la chiara a neve ferma e aggiungerla poco per volta al composto, con un cucchiaio di legno. La chiara d'uovo montata richiede di essere amalgamata ad altri ingredienti con un cucchiaio di legno e non col frullino; inoltre richiede un movimento delicato, dal basso verso l'alto, per non smontare.
Distribuire la crema al burro ottenuta sopra il dolce specifico e non conservarla in frigorifero ma a temperatura ambiente.

Crema al burro originale con le nocciole

Di alta pasticceria queste creme al burro originali, rendono particolari le torte che farciscono. Non sgomentarsi per la quantità di burro indicata ! Se la crema deve farcire una grande torta (come la Torta Benedetta a p. 982) questa quantità di burro viene divisa per 16 -18 persone.

Per farcire una grande torta: burro fine g 500, zucchero a velo g 500, 10 tuorli e 4-5

chiare d'uovo, nocciole sgusciate g 220.

Mettere le nocciole sulla leccarda e infornarle in forno caldo a 160°; rigirarle durante 10-12 minuti di cottura. Fare attenzione che non brucino ma risultino di color tabacco. Spellarle e tritarle molto finemente nel tritatutto.
Mettere in una terrina il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima. Montarlo con un frullino e renderlo spumoso, quindi aggiungervi lo zucchero e continuare a lavorare per altri 6-7 minuti. Dividere i tuorli dalle chiare e versare nel composto un tuorlo per volta. Dopo l'aggiunta di ciascun tuorlo continuare a montare fino a quando la crema risulta soffice e spumosa; quindi versare il secondo tuorlo e così di seguito.
Terminati i tuorli, aggiungere le nocciole e amalgamare. A parte montare le chiare a neve e versarle a poco a poco; la mano esperta deve giudicare se mettere tutte le chiare o una in meno di quelle indicate per avere una crema non fluida, che possa mantenersi diritta sul dolce. Altro accorgimento importante è quello di mescolare le chiare al composto non più col frullino ma con un cucchiaio di legno, dal basso verso l'alto: altrimenti smontano. Guarnire subito la torta con la crema ottenuta secondo la ricetta specifica. Non conservare in frigorifero. La crema perderebbe tutta la sofficità.

Crema al burro originale con le fragole

Per una grande torta: burro fine g 500, zucchero a velo g 500, 10 tuorli d'uovo, 1-2 chiare d'uovo, fragoloni maturi puliti g 360, vino bianco L ½.

Staccare il picciolo dalle fragole, pesarle e metterle in una terrina coperte di vino e tenervele 10 minuti per lavarle. Sollevarle delicatamente, farle sgocciolare e scartare i1 vino. Disporre le fragole in un piatto fondo e schiacciarle bene col dorso di una forchetta. Se qualche fragolone risulta con un cuore interno bianco troppo duro, scartarlo. Con gli ingredienti dati fare la crema secondo la ricetta precedente, «Crema al burro originale con le nocciole». Unica differenza sta nel mettere le fragole schiacciate nell'impasto di uova montate invece delle nocciole e usare meno chiare d'uovo, come indicato. Guarnire subito il dolce con la crema ottenuta secondo l'indicazione della ricetta specifica e non conservare in frigorifero.

Crema di vaniglia alla Chantilly

L'originale «Crème Chantilly» francese non è altro che la panna del latte montata con lo zucchero a velo. Fu un cuoco del castello di Chantilly che un giorno montò la panna del latte con dello zucchero pestato finemente creando la panna del latte montata, chiamata poi in Francia «Crème Chantilly», cioè "Panna Chantilly"
Con questa panna, ogni giorno il cuoco creava un nuovo dolce per i suoi padroni. Una sera però, notando che la sua ultima leccornia elaborata con la panna montata non era piaciuta ai signori del Castello, si suicidò lanciandosi da un verone di quel maniero. Se andiamo a visitare quel Castello, sentiamo che la gente del posto parla

ancora di quel cuoco.....
Noi in Italia della panna Chantilly abbiamo fatto una nostra crema che consiste in metà panna montata e metà crema pasticciera profumata ai vari gusti e indicata per accompagnare babà, panettoni. ..

Per 4 porzioni: panna a lunga conservazione zuccherata montata g 240. Per la Crema alla vaniglia per dessert: 3 tuorli d'uovo, latte intero dl 3, zucchero g 60, farina g 14, ½ scorza di limone, vaniglia pura, g 2. Tempo di conservazione: 24 ore.

Con gli ingredienti dati, fare la «Crema alla vaniglia per dessert» (v .a p. 898).
Le proporzioni indicate in questa ricetta sono per una crema alla Chantilly da servire in salsiera. Se contrariamente serve per ripieni, invece di 14 grammi di farina usarne 20-25. Per fare la Crema alla Chantilly aspettare che la Crema alla vaniglia per dessert risulti fredda. Quindi versarvi a filo la panna montata (è preferibile usare la panna a lunga conservazione perché più compatta, v.”Panna montata” a p. 880)
Amalgamare con un cucchiaio di legno e porre la Crema alla Chantilly ottenuta in una salsiera. Conservarla in frigorifero fino all'uso.

Crema di caffè alla Chantilly

Fresca e fluida accompagna bene una torta secca che leghi col gusto del caffè.

Per 4 porzioni: panna a lunga conservazione zuccherata montata g 240. Per la Crema alla vaniglia per dessert : 3 tuorli d'uovo, latte intero dl 2 e ½, zucchero g 80, farina g 14, ½ scorza di limone, essenza naturale di caffè cl 3.
Tempo di conservazione: 24 ore.

Con gli ingredienti indicati, fare la «Crema alla vaniglia per dessert», (v. a p.898). Unica differenza sta nel versare 3 cucchiai di caffè concentrato non zuccherato nei tuorli sbattuti, dopo avervi aggiunto il latte tiepido, prima di riporlo sul fuoco (v. «Essenza naturale di caffè» a p. 878), e non usare la vaniglia.
Per fare la Crema alla Chantilly, montare la panna (è preferibile usare la panna a lunga conservazione perché più consistente, v. «Panna montata» a p. 880) e versarla a filo nella Crema alla vaniglia per dessert raffreddata del tutto. Amalgamare, versare la Crema Chantilly ottenuta in una salsiera e conservare in frigorifero.

Crema di banane alla Chantilly

Ingredienti: panna a lunga conservazione zuccherata montata g 120. Per la Crema alla vaniglia per dessert: 3 tuorli d'uovo, latte intero dl 3, polpa di banane g 110, zucchero g 10, farina g 20, ½ scorza di limone. Tempo di conservazione: 24 ore.

Con gli ingredienti dati, fare la «Crema alla vaniglia per dessert» (v. a p. 898). Unica

differenza sta nell'unirvi la polpa di banane schiacciate bene col dorso di una forchetta invece della vaniglia, quando la crema è terminata, lontano dal fuoco.
Per fare la Crema alla Chantilly, montare la panna (è preferibile la panna a lunga conservazione a quella fresca perché è più consistente); versarla quindi a filo nella Crema alla vaniglia raffreddata del tutto e amalgamare.
Mantenere questa Crema alla Chantilly in frigorifero.

Crema alla vaniglia fritta

Divertenti e saporite frittelle dolci.

Per 4 porzioni (12 frittelle): 2 uova, farina g 100, zucchero a velo g 30, olio di oliva dl 2. Per la crema: latte intero dl 1 e ½, 2 tuorli e mezzo d' uovo, zucchero g 40, farina g 15, ½ scorza di limone, vaniglia g 2.
Tempo di cottura: 5 minuti ogni 4 frittelle.

Con gli ingredienti dati fare la crema come indica la ricetta «Crema alla vaniglia con la farina» a p. 904. Conservarla in frigorifero.
Al momento dell'uso prenderne un cucchiaino colmo per volta e formare come delle piccole polpette piatte del diametro di 4 centimetri.
Infarinarle, passarle nell'uovo, e friggerle in olio di oliva caldo su fuoco medio. Durante la cottura girarle perché dorino da ambo i lati. Spolverizzarle di zucchero a velo e servirle tiepide o a temperatura ambiente.

Crema al cioccolato fritta

Per 4 porzioni (12 frittelle): 2 uova, farina g 100, olio di oliva dl 2, zucchero a velo g 30. Per la crema: latte intero dl 1 e ½, 2 tuorli e mezzo d'uovo, cioccolato fondente g 60, zucchero g 40, farina g 15. Tempo di cottura: 5 minuti ogni 4 frittelle.

Preparare le frittelle così come indicato nella ricetta precedente, «Crema alla vaniglia fritta». Il cioccolato della crema si deve sciogliere in 2 cucchiai di latte e aggiungerlo nella pentola col latte, i tuorli, lo zucchero quando si prepara la crema.

Caramelle di caffè

Per 15 caramelle: caffè espresso cl 4, latte cl 2, zucchero g 20, burro g 10.
Tempo di cottura: 12 minuti.

In un pentolino mettere il burro con lo zucchero e cuocere per 3-4 minuti mescolando fortemente, con un cucchiaio di legno, fino a quando lo zucchero schiuma e il grasso ritorna liquido staccandosi dallo zucchero.
Allontanare quindi dal fuoco e versarvi a filo i 4 cucchiai di caffè e i 2 di latte.

Cuocere su fuoco moderato per 8 minuti. Deve diventare una crema densa come una mousse. Sul piano di marmo unto di olio di oliva fare cadere gocce di questo impasto che acquistano la forma di monete di 2 centimetri e mezzo di diametro.
Aiutandosi con un cucchiaino dare loro una forma a piramide.
Fare questa operazione con prontezza perché le pasticche raffreddandosi induriscono. Metterle in una coppetta e offrirle unite ad altre chicche.

Caramelle di cioccolato

Per 20 caramelle: cioccolato fondente g 20, cioccolato al latte g 20, zucchero g 20, acqua cl 2, burro g 10.
Tempo di cottura: 12 minuti.

Cuocere il burro con lo zucchero per 3-4 minuti come indica la ricetta precedente, «Caramelle di caffè». Allontanare dal fuoco, versarvi 2 cucchiai di acqua e unire il cioccolato a pezzettini. Rimettere sul fuoco moderato e fare cuocere per 7-8 minuti fino a quando l'impasto si stacca dalle pareti del pentolino.
Versare le pasticche sul piano di lavoro e proseguire come nella ricetta segnalata.

Ovetti al cioccolato

Per 8 ovetti: 1 uovo crudo e 4 uova sode, zucchero g 15, cioccolato fondente g 65, farina g 100, olio di oliva cl 6, zucchero a velo g 30.

Dividere le uova sode in due nel senso della lunghezza. Privarle del tuorlo cercando di non rompere la chiara. Mettere i tuorli in una terrina e aggiungervi il cioccolato sciolto a bagnomaria. Amalgamare e sistemare questo impasto nella mezza chiara riempiendone il vuoto, fino a dare al mezzo uovo la forma di un uovo intero. Infarinare gli ovetti e rotolarli nell'uovo sbattuto con 15 grammi di zucchero semolato. Versare in una piccola padella 6 cucchiai di olio di oliva e quando risulta caldo friggervi gli ovetti girandoli man mano dai due lati durante la cottura.
Servirli caldi spolverizzati di zucchero a velo.

Dolcetto casereccio di ricotta al caffè

Ricotta avanzata, caffè in polvere, zucchero e la chicca è pronta.

Per 4 porzioni: ricotta g 200, zucchero g 20, caffè in polvere g 10, Cognac cl 3.

Mettere in una terrina la ricotta e montarla con un cucchiaio di legno.
Aggiungervi lo zucchero e continuare a lavorarla pochi secondi. Unire il caffè in polvere, mescolarlo e versarvi 3 cucchiai di cognac. Montare qualche altro secondo perché il cognac sciolga la grana del caffè e versare in una coppa.

Crocchette di riso dolce

Per 4 porzioni (12 crocchette): riso superfino g 300, latte dl 8, cioccolato fondente g 45, olio di oliva dl 2, sale. Tempo di cottura: 4-5 minuti ogni 6 crocchette.

Cuocere il riso nel latte per 12 minuti. Deve risultare denso come un risotto. Salarlo. Con le mani bagnate farne crocchette non grosse e infilarvi pezzetti di cioccolato fondente. Friggerle in olio caldo su fiamma media 6 per volta girandole da tutti i lati. Allontanarle dal fuoco e disporle in un piatto quando risultano di colore biondo non troppo scuro. Gustarle tiepide.

Riso per dessert

Questo riso è la base per un dessert. Unirlo a frutta condita, a cioccolato con mandorle, liquori.... (v, "Mele della Principessa per dessert», a p. 862).

Per 4 porzioni: riso superfino g 100, 2 tuorli d'uovo, latte dl 3 , zucchero g 30, 1 scorza di arancia, burro g 30.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 180°.

In un pentolino versare il latte (un bicchiere e mezzo), farlo bollire quindi mettervi in fusione la scorza di arancia tagliata in quattro e tenervela per una decina di minuti.
Scartare l'arancia e cuocervi al dente il riso già sbollentato in poca acqua salata; deve risultare lievemente brodoso. Attendere 10 minuti che si intiepidisca quindi amalgamarvi le uova e lo zucchero mescolando energicamente con un cucchiaio di legno. Da questo composto recuperare il liquido cremoso facendolo passare attraverso un colino da tè e tenerlo da parte.
Ungere di burro una teglia del diametro di 16 centimetri, disporvi il riso con sopra la frutta o il cioccolato o un'altra composizione scelta per la formazione del dessert. Versarvi sopra il liquido cremoso recuperato dal composto di riso e uova e infornare.

Riso per dessert con le pesche

Per 4 porzioni: riso superfino g 100, 2 tuorli d'uovo, latte d 3, zucchero g 40, 1 scorza d'arancia, 3 pesche gialle, burro g 20, cognac cl 4.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 180°.

Preparare il riso come indica la ricetta precedente «Riso per dessert».
Ungere di burro una teglia da tavola del diametro di 16 centimetri, disporvi il riso e coprirlo di mezze fettine di pesche sbucciate. Sistemarle lievemente incastrate nel riso, a cerchi concentrici iniziando dal centro. Versarvi il liquido cremoso tenuto da parte e gocce di cognac. Infornare in forno caldo e servire il dessert tiepido.

Riso per dessert con il kiwi

Per 4 porzioni: riso superfino g 100, 2 tuorli d'uovo, latte dl 3, zucchero g 30, 1 scorza d'arancia, 4 kiwi, Gran Marnier cl 4, burro g 20.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 180°.

Preparare il riso come indica la ricetta «Riso per dessert» a p. 913.
Ungere di burro una teglia del diametro di 16 centimetri, disporvi il riso e coprirlo di fettine di kiwi. Sulla frutta versare il liquido cremoso tenuto da parte e il Grand Marnier. Infornare in forno già caldo, cuocere per il tempo indicato e servire tiepido.

Biscottini per il tè

Semplici, come quelli di una volta. Tempo fa non c'era l'assortimento di biscotti in confezione e i biscotti si preparavano giornalmente per la prima colazione e per il tè.

Ingredienti: farina g 170, mandorle sgusciate g 120, zucchero g 120, mezzo limone, lievito in polvere g 8, burro g 80. Tempo di cottura: 12 minuti nel forno a 180°.

Non spellare le mandorle e tritarle con un coltello sopra un tagliere.
In una terrina amalgamare la farina, lo zucchero, 60 grammi di burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima, e le mandorle. Aggiungervi il lievito sciolto in una tazzina di succo di limone.
Ungere di burro una teglia quadrata che possa contenere il composto bene spianato in una sfoglia alta e versarvelo. Con un coltello infarinato incidere la pasta a righe orizzontali distanti tra loro due centimetri e infornare in forno già caldo alla temperatura richiesta.
Dopo la cottura tagliare sulle righe per ottenerne bastoncini.

Biscottini al cremore

Il cremore di tartaro unito al bicarbonato era molto usato le scorse generazioni. Permette un'ottima lievitazione dell'impasto e rende un panettone friabile e saporito senza conferire gusti particolari (v. «Panettone con frutta», a p. 921).
Le farmacie offrono tutt'oggi queste polverine facili da usare.

Per 30 biscottini: farina g 250, 2 tuorli e 1 chiara d'uovo, zucchero g 80, latte cl 4, cremore di tartaro g 5, bicarbonato di sodio g 3, burro g 20, olio dì oliva cl 2.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 170°.

Versare in una tazza 4 cucchiai di latte e sciogliervi un cucchiaino da caffè molto raso di cremore e un altro, anche questo raso, di bicarbonato. (Il loro peso è diverso perciò

si uguagliano in misura.) Sul piano di lavoro disporre la farina a fontana.
Mettervi nel centro le uova, lo zucchero, 2 cucchiai di olio di oliva, il cremore e il bicarbonato sciolti nel latte. Con una forchetta amalgamare i liquidi quindi impastare con le mani. Formare una sfoglia spessa, farne palline grandi quanto una noce e distribuirle sulla leccarda del forno unta di burro e spolverizzata di farina.
Infornare quando il forno raggiunge la temperatura richiesta.
Durante la cottura vengono a dilatarsi e gonfiarsi.

Biscotti a forma di pasticcini

Per 12 pasticcini: marmellata di amarene o di albicocche g 100, zucchero a velo g 40, burro g 25. Per la pasta frolla: farina g 200, 2 tuorli, ½ chiara d' uovo, zucchero g 90, burro g 80. Tempo di cottura: 4 minuti nel forno a 170°.

Fare una pasta frolla (v. «Pasta frolla», a p. 123). O usare una Pasta frolla avanzata.
Quando la lavorazione è terminata, spianarne piccole sfoglie spesse 1 centimetro e 1/2. Distenderle sul piano bene infarinato. Procurarsi 2 bicchierini o 2 tazzine, uno dal bordo di 4 centimetri e un altro di 3. Premere il bordo infarinato di queste forme sulla sfoglia di pasta e, con la lama di un coltello infarinato, sollevare questi dischetti di pasta dal piano e disporli sulla leccarda del forno unta di burro. Durante questa operazione cercare di non guastare la forma rotonda del dischetto e lasciarlo spesso di un centimetro e mezzo perché saranno i dischetti a formare i pasticcini.
Accendere il forno a 200° e quando raggiunge questa temperatura infornare la leccarda e abbassare il forno a 180°. Dopo 5-6 minuti si vedono bollicine di frittura sulla pasta il che significa che inizia la cottura. Fare quindi attenzione a toglierli dal forno dopo 4 minuti; la pasta frolla deve rimanere bianca. Quando sono freddi, staccarli dalla leccarda; non smuoverli caldi. Fare ai dischi più grandi piccole incisioni sulla superficie e spalmarvi un cucchiaino colmo di marmellata.
Poggiare sopra ognuno senza premere i dischi più piccolini. Cospargere i pasticcini ottenuti di zucchero a velo e presentarli sopra un piatto ricoperto di un tovagliolino.

Biscotti al cioccolato

Per 20 biscotti: farina g 280, 1 uovo, zucchero 150, cioccolato fondente g 100, zucchero a velo g 20, burro g 140.
Tempo di cottura: 6 minuti nel forno a 170°.

Grattugiare il cioccolato. Mettere in una terrina 120 grammi di burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima. Lavorarlo lievemente con un cucchiaio di legno; aggiungere lo zucchero e continuare ad impastare. Versarvi l'uovo, la farina e il cioccolato. Amalgamare e ottenere una pasta liscia e dura.
Rotolandoli tra le mani formare bastoncini dello spessore di un dito e lunghi 14 centimetri circa. Chiudere a ovale ogni bastoncino, accavallarne le estremità in modo

che le punte sporgano in fuori e dargli la forma di una zeppolina. Sistemarli sulla leccarda del forno unta di burro e infornare seguendo i consigli della ricetta precedente «Biscotti a forma di pasticcini». Dopo 6 minuti di cottura spolverizzarli di zucchero a velo e sistemarli sopra un piatto da portata ricoperto di un tovagliolo.

Pan di Spagna

E' il classico Pan di Spagna, senza lievito, soffice per la montatura delle uova e per un'attenta cottura ; da dividere a strati e farcire di creme per ottenerne torte varie.

Ingredienti: fecola di patate g 40, farina g 120 (oppure solo farina g 160), 7 uova, zucchero g 160. Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 150°.

Con un frullino montare i tuorli d'uovo con lo zucchero. Quando risultano gonfi e spumosi aggiungervi a poco a poco la farina già mescolata con la fecola.
A parte montare le chiare a neve ferma (v. «Chiara a neve», a p. 878) e rispettarne i suggerimenti per una perfetta riuscita del Pan di Spagna. Amalgamarle ai tuorli con un cucchiaio di legno quindi mettere il composto in una teglia sottile del diametro di 24 centimetri, unta di olio e spolverizzata di farina.
Infornare in forno come indica la ricetta «Panettone da cuocere in forno», a p. 53. Sformare il pan di Spagna quando è freddo, dividerlo in 2 o 3 dischi e farcirlo secondo le ricette specifiche.

Pan di Spagna delicato

Ingredienti: farina g 200, burro g 60, zucchero g 160, 4 uova, lievito in polvere g 6. Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 170°.

Per fare questo panettone leggero e gonfio, idoneo a preparazioni di torte, pasticcini, mettere in una terrina i tuorli d' uovo con lo zucchero e montarli con un frullino. Unirvi il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima e continuare a montare. Quando l'impasto risulta spumoso spolverizzarvi la farina e farla bene assorbire alle uova. Aggiungere anche il lievito in polvere continuando a montare. Infine versare nell'impasto le chiare sbattute a parte a neve ferma.
Con l'aggiunta delle chiare non usare più il frullino ma adoperare un cucchiaio di legno perché le chiare non smontino. (Eventualmente v. «Chiara a neve», a p. 878).
Versare il composto in una teglia sottile del diametro di 24 centimetri e con il bordo alto, unta di olio di oliva e spolverizzata di farina. Mettere la teglia nel forno alla temperatura richiesta e cuocere come indica la ricetta «Panettone da cuocere in forno», a p. 53. Il pan di Spagna deve risultare alto e gonfio e di un bel colore biondo; e questo avviene se si rispettano le modalità della montatura delle uova e della cottura in forno. Sformarlo freddo e usarlo come le ricette specifiche richiedono; generalmente viene diviso in 3 dischi da bagnare di liquore e da farcire di creme.

Posillipo (Napoli) 1910. La spiaggetta di Villa Rosebery, oggi sommersa dal mare.
La Villa fu donata dal Re Vittorio Emanuele III al figlio Umberto quando sposò Maria Josè.

Pasta Margherita

Così è stato chiamato, nell'Ottocento dalle famiglie italiane, questo dolce e raffinato panettone creato in omaggio alla prima Regina d'Italia.
Margherita, moglie di Umberto II Re d'Italia, fu la 1 Regina perché Vittorio Emanuele II era vedovo di Adelaide, quando fece l'Italia Unita.

Ingredienti: farina g 200, 6 tuorli, 3 chiare di uovo, zucchero g 150, burro g 50, bicarbonato di sodio g 2, nocciole sgusciate g 100, ½ limone.
Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 160°.

Disporre le nocciole sulla leccarda del forno e abbrustolirle in forno alla temperatura di 160° per una decina di minuti girandole. Spellarle e tritarle con un coltello sopra un tagliere. In una terrina montare i tuorli con lo zucchero.
Quando risultano ben gonfi mescolarvi delicatamente le 3 chiare montate a parte a neve ferma; amalgamarvele con un cucchiaio di legno e con un movimento dal basso verso l'alto affinché non smontino. (Per una buona riuscita del dolce, v. “Chiara a neve” a p. 878). Spolverizzarvi la farina. Aggiungervi il burro lievemente fuso e raffreddato e il bicarbonato di sodio sciolto in un cucchiaio di succo di limone. Distribuire il composto in una teglia sottile del diametro di 22 centimetri unta di olio e spolverizzata di farina. Cospargervi sopra le nocciole tritate ed infornare in forno che abbia raggiunto la temperatura richiesta (v. «Panettone da cuocere in forno», a p.

53). Servire per una prima colazione.

Panettone al cremore

Questo panettone può venire farcito di creme per farne un dessert o usato a fettine per un tè. Per saperne di più sul cremore, v. “Biscottini al cremore p. 914.

Ingredienti: farina g 200, 7 uova, zucchero g 220, burro g 50, succo di limone cl 2, bicarbonato di sodio g 5 (1 cucchiaino e 1/2 raso), cremore di tartaro g 8 (1 cucchiaino e 1/2 raso). Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 170°.

Con un frullino montare i tuorli con lo zucchero, quindi aggiungervi il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima e continuare a montare.
Spolverizzarvi la farina e lavorare. Sciogliere il cremore e il bicarbonato in due cucchiai di succo di limone e aggiungerli al composto. Con l'aggiunta del cremore non usare più il frullino ma un cucchiaio di legno.
Montare le chiare a neve e unirle all'impasto; amalgamare, sempre con cucchiaio, e versare in una teglia del diametro di centimetri 28 unta di olio e spolverizzata di farina. Infornare come indica la ricetta «Panettone da cuocere in forno», a p. 53.

Panettone al burro con marmellata

Per un tè o per una prima colazione, questo panettone risulta molto gradevole.

Per 12 porzioni: marmellata di lampone o di more g 150. Per la pasta: farina g 150, 4 tuorli, 5 chiare d'uovo, zucchero g 125, burro g 35.
Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 170°.

Preparare il panettone come indica la ricetta «Pasta per torte», a p. 122.
Quando è freddo sformarlo e servirlo per una prima colazione, tagliato a fettine e accompagnato dalla marmellata in salsiera.
Una saporita alternativa per ottenere un dessert è quella di dividerlo in 2 dischi e spalmarvi nel mezzo uno strato di marmellata non troppo dolce. Anche una crema al burro è indicata per questa pasta perché non necessita di essere assorbita, al contrario di come avviene per la crema pasticciera che richiede un Pan di Spagna più morbido.

Panettone alle mandorle

Per 12 porzioni: mandorle sgusciate g 60. Per la pasta: farina g 150, 4 tuorli, 5 chiare d'uovo, zucchero g 125, burro g 35.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 160°.

Con gli ingredienti dati preparare il panettone come indica la ricetta «Pasta per torte»

a p. 122. Unica differenza sta nell'aggiungere all'impasto le mandorle spellate e tritate finemente dopo avervi spolverizzato la farina. Quando il dolce è freddo sformarlo e servirlo tagliato a fette su un vassoio ricoperto di un tovagliolo.

Panettone alle noci

Per una prima colazione o per un tè è un panettone gradevole e fine.

Per 12 porzioni: farina g 120, 7 uova, noci sgusciate g 120, zucchero g 180, zucchero a velo g 30. Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 170°.

Con un frullino montare i tuorli con lo zucchero. Unirvi a poco a poco le noci tritate molto finemente continuando a montare. Spolverizzarvi la farina e lavorare. Montare a parte le chiare a neve ferma e unirle all'impasto a poco a poco mescolandole con un cucchiaio di legno e con un movimento dal basso verso l'alto. (Quando le chiare a neve vengono unite ad altri ingredienti devono essere amalgamate delicatamente, altrimenti smontano). Ungere di olio di oliva una teglia sottile del diametro di 24 centimetri; sgocciolarla e cospargerla di farina. Versarvi il composto e infornarlo (v. «Panettone da cuocere in forno», a p. 53). Quando è freddo sformarlo sopra un piatto ricoperto di un tovagliolino e spolverizzarlo di zucchero a velo.

Panettone per torte

Denso di cioccolato, è indicato ad essere diviso in due, tre dischi molto sottili da farcire di creme al burro al cioccolato, al caffè o di panna montata.
Il panettone non è del tipo soffice come altri al lievito, ma consistente e saporito; fori nell'impasto ne indicano la buona cottura.

Ingredienti: farina g 90, 5 tuorli e 4 chiare d'uovo, cacao amaro g 35, zucchero g 125, burro g 75. Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 160°.

In una terrina mescolare la farina col cacao.
Con un frullino montare i tuorli con lo zucchero, unirvi il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima e continuare a montare. Versarvi a pioggia la farina col cacao continuando a lavorare. Quindi unirvi le chiare montate a parte a neve ferma; non mescolare più col frullino ma con un cucchiaio di legno altrimenti le chiare smontano. (V. «Chiara a neve», a p. 878). Ungere di olio di oliva e spolverizzare di farina una teglia sottile del diametro di centimetri 24.
Versarvi il composto e infornarlo (v. «Panettone da cuocere in forno», a p. 53).

Panettone al cacao

Ingredienti: farina g 250, 3 uova, latte dl 1, cacao amaro g 30, burro g 120, zucchero

g 200, cremore di tartaro g 5, bicarbonato di sodio g 4.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 160°.

Per saperne di più sul cremore v. “Panettone al cremore”, p. 918. In una terrina montare il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima. Aggiungervi i tuorli già sbattuti a parte con lo zucchero e continuare a lavorare. Spolverizzarvi la farina sempre montando col frullino, quindi sciogliere il cremore e il bicarbonato (un cucchiaino raso ognuno) in mezzo bicchiere di latte e amalgamarli al composto con un cucchiaio di legno; a questo punto non usare più il frullino. Amalgamarvi anche le chiare montate a parte a neve ferma. In metà del composto mescolare il cacao e metterlo in una forma rettangolare da plum-cake unta di olio e spolverizzata di farina.
Mettervi sopra la metà del composto senza il cacao e infornare (v. «Panettone da cuocere in forno», a p. 53).

Panettone al cioccolato senza uova

Ingredienti: cacao amaro g 100, latte L. ¼ , farina g 200, zucchero g 220, cremore di tartaro g 4, bicarbonato di sodio g 4.
Tempo di cottura: 1 ora nel forno a 170°.

In una terrina mescolare lo zucchero, il cacao e la farina.
Versarvi a filo il latte; sciogliere il bicarbonato e il cremore (un cucchiaino raso di ognuno) in una tazzina di latte e aggiungerla al composto.
Ungere di olio e spolverizzare di farina una forma da brioche col buco in centro del diametro di 24 centimetri e distribuirvi il composto.
Infornare in forno già caldo (v. «Panettone da cuocere in forno», a p. 53).

Panettone croccante al cioccolato

Ingredienti: farina g 100, 6 uova, cacao amaro g 100, zucchero g 300, noci sgusciate g 180, burro g 50.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 180°.

In una terrina montare i tuorli con lo zucchero. Aggiungervi il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima e continuare a montare con un frullino. A parte mescolare il cacao alla farina e spolverizzarlo nell'impasto di uova continuando a lavorare.
Tritare finemente le noci nel tritatutto e metterle nel composto.
Aggiungere infine le chiare montate a parte a neve ferma e amalgamarvele con un cucchiaio di legno (mettendo da parte il frullino che farebbe smontare le chiare). Distribuire il composto in una teglia sottile del diametro di 24 centimetri unta di olio e spolverizzata di farina.
Infornare come indicato in «Panettone da cuocere in forno», a p. 53.

Panettone al cioccolato di zia Elsa

Anche questo panettone viene da una ricetta di famiglia delle passate generazioni.

Ingredienti: farina g 285, zucchero g 175, 3 uova, cacao amaro g 40, latte dl 1, 1 scorza d'arancia, burro g 80, 1 bustina di lievito in polvere, zucchero a velo g 30. Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 170°.

In una tazza amalgamare il cacao a 25 grammi di zucchero e versarvi a filo il latte. Con un frullino montare i tuorli con 150 grammi di zucchero; aggiungervi il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima e continuare a montare. Spolverizzarvi a poco a poco la farina, la scorza di arancia grattugiata e il cacao sciolto nel latte. Sciogliere il lievito in polvere in un cucchiaio di latte o di succo di arancia e unirlo al composto.
Mescolare con un cucchiaio di legno e non più col frullino.
Montare le chiare a neve ferma, unirle al composto e versare il tutto in una teglia sottile del diametro di 24 centimetri, unta di olio e spolverizzata di farina.
Infornare come indica la ricetta «Panettone da cuocere in forno», a p. 53.
Sformare il panettone quando è freddo, posarlo sopra un piatto ricoperto di un tovagliolino e spolverizzarlo di zucchero a velo.

Panettone con frutta

Ingredienti: farina g 225, zucchero g 200, 3 uova, latte dl 1, olio di oliva cl 6, cremore di tartaro g 7, bicarbonato di sodio g 3, frutta g 500.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 180°.

Sbucciare la frutta scelta di una sola qualità e tagliarla a dadi; farla macerare per una decina di minuti con 50 grammi di zucchero.
In una terrina montare i tuorli con lo zucchero rimanente e versarvi a filo 6 cucchiai di olio di oliva; aggiungervi la farina continuando a montare. Sciogliere in mezzo bicchiere di latte un cucchiaino raso di cremore e uno raso di bicarbonato (essendo il loro peso diverso, è giusta questa misura). Quindi versarli nel composto e amalgamarli con un cucchiaio di legno. Aggiungervi le chiare montate a parte a neve ferma (v. «Chiara a neve», a p. 878).
Ungere di olio di oliva e cospargere di farina una teglia rettangolare da plum-cake e versarvi il composto; coprirlo con la frutta premendola lievemente nell'impasto.
Infornare seguendo le indicazioni di «Panettone da cuocere in forno», a p. 53. Sformare freddo e sistemare il panettone sopra un piatto ricoperto da un tovagliolino.

Panettone in crosta

Dolce raffinato, ottimo per un tè.

Per il panettone: farina g 500, zucchero g 80, 8 tuorli d' uovo, 1 scorza di limone grattugiata, latte dl 2, cedro g 80, burro o margarina g 160, lievito di birra g 40, sale g 5. Per la crosta: succo di arancia cl 6, zucchero a velo g 150, 2 scorze d' arancia. Per completare: burro g 20, rhum cl 5.
Tempo di lievitazione: 1 ora; Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 200°.

Con gli ingredienti dati, fare il panettone come indica la ricetta «Brioche facile», a p. 927. Quando l'impasto risulta gonfio, versarlo in una teglia del diametro di 24 centimetri senza il buco in centro e unta di burro. Metterlo in un angolo caldo a lievitare nuovamente e attendere che si gonfi quindi porlo in forno già caldo alla temperatura indicata, in un piano basso e tenervelo 35 minuti contando il tempo da quando la teglia entra in forno.
Sformare, posare il panettone in un piatto da portata e quando è freddo bagnarlo con 5-6 cucchiai di rhum. Preparare la «Crosta di arance» come indica la ricetta a p. 888, versarla sul centro del dolce e spalmarvela con la lama di un coltello.
Spolverizzarvi la scorza delle arance grattugiate e attendere che indurisca naturalmente; quindi servire il dolce. Si mantiene bene 2 giorni.

Pizza all'arancia

Le passate generazioni usavano molto il succo dell'arancia negli impasti dolci. Unito alla farina, alle uova e alle mandorle conferisce una pasta classica, gradevolissima. E il panettone, la ciambella così lavorate venivano chiamate "Pizza all'arancia".

Ingredienti: 2 arance, pangrattato g 80, 6 uova, zucchero g 150, mandorle spellate g 140. Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 170°.

Con un frullino montare bene a neve ferma le chiare d'uovo (v. «Chiara a neve», a p. 878) quindi amalgamarvi delicatamente, con un cucchiaio di legno, i tuorli montati a parte con lo zucchero. Unirli con un cucchiaio di legno e non col frullino altrimenti le chiare smontano. Spolverizzarvi a poco a poco il pangrattato, la scorza di un'arancia grattugiata fine, le mandorle tritate molto finemente e il succo delle arance, con un movimento del cucchiaio dal basso verso l'alto. Ungere di olio di oliva e spolverizzare di farina una teglia sottile del diametro di 22 centimetri. Versarvi il composto preparato e mettere in forno (v. «Panettone da cuocere in forno», a p. 53).

Pizza di mandorle

Ingredienti: mandorle sgusciate g 300, zucchero g 280, 3 chiare d'uovo, latte dl 3, cedro g 100, burro g 20. Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 180°.

Spellare le mandorle dopo averle messe in acqua bollente. Tritarle finemente nel tritatutto e deporle in una terrina. Mescolarvi lo zucchero, versarvi a filo il latte e

unirvi il cedro a pezzettini.
Montare le chiare d'uovo a neve ferma e aggiungerle delicatamente al composto. Ungere di burro una teglia sottile del diametro di 22 centimetri e porvi l'impasto preparato. Infornare come indicato nel «Panettone da cuocere in forno», a p. 53.
Sformare e servire il dolce tagliato a fette.

Pizza di granturco

Rustica e saporita, dell'antica cucina napoletana.

Per 8 porzioni: farina di granturco g 150, zucchero g 40, 3 tuorli d' uovo, burro g 30, uva passa e pinoli g 40, 1 scorza di limone, sale.
Tempo di cottura: 50 minuti nel forno a 200°.

In una casseruola versare 1 litro di acqua e aggiungervi mezzo cucchiaino raso di sale fino. Al bollore farvi cadere a pioggia la farina e girarla costantemente con un cucchiaio di legno su fuoco moderato, per 30 minuti. Allontanare dal fuoco e amalgamarvi i 3 tuorli uno per volta; aggiungervi l'uva passa, i pinoli e la scorza di limone grattugiata.
Ungere di burro una teglia sottile del diametro di 22 centimetri e cospargerla di zucchero. Distribuirvi l'impasto di granturco e infornare nel forno già caldo alla temperatura indicata. Contare il tempo da quando compaiono bollicine di cottura al bordo della teglia. In forno lo zucchero viene a caramellarsi.
Sformare il dolce e servirlo tiepido.

Pizza di semolino

Come la precedente, è una pizza semidolce della semplice cucina napoletana.
Il semolino la rende più delicata dell'altra col granturco.

Per 8 porzioni: semolino g 150, 3 uova, zucchero g 120, latte d 6, cedro g 40, pinoli g 15, burro g 20, sale. Tempo di cottura: 50 minuti nel forno a 200°.

Versare in una casseruola 1 bicchiere di acqua e 3 di latte. Aggiungervi mezzo cucchiaino di sale e al bollore versare a pioggia il semolino; mescolare con un cucchiaio di legno su fuoco moderato per 5-6 minuti. Quando l'impasto si addensa allontanarlo dal fuoco e versarvi un uovo alla volta; attendere che l'uovo venga assorbito prima di aggiungerne un altro. Quindi unire 80 grammi di zucchero, i pinoli e il cedro a pezzetti.
Ungere di burro una teglia del diametro di 24 centimetri e cospargerla di 40 grammi di zucchero. Versarvi il composto di semolino e mettere in forno già caldo a una forte temperatura. Quando compaiono bollicine di cottura al bordo della teglia, abbassare a 200° e fare cuocere la pizza per 50 minuti. In forno lo zucchero deve caramellarsi e

insaporire il semolino. Sformare il dolce freddo facendo prima passare la lama di un coltello tra le pareti della teglia e il composto.

Tortano Pasqualino

E' un semplice panettone che secondo la tradizione napoletana si prepara il giorno di Pasqua per la prima colazione. Mi diverte riportarne le proporzioni come sono indicate sul quadernino nero dai fogli ingialliti dal tempo di mia suocera. Perché rispecchiano quell'epoca in cui tutti i componenti della numerosa e allegra famiglia erano in casa a godersi la festività.
(E' facile ridurre le proporzioni per la famigliola moderna: si deve dividere per 5 ogni ingrediente e usare una teglia del diametro di centimetri 28.)

Ingredienti: 30 uova, zucchero kg 1, farina, quanta ne assorbe l'impasto, 3 scorze di limone grattugiate, vaniglia g 3, cannella g 2, strutto g 250, burro g 100, 3 coppini di olio di oliva. Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 180° ogni teglia.

All'epoca le ricette sembravano meno precise e invece era il contrario perché si usava segnalare la farina come ho detto sopra, cioè secondo quanto l'impasto ne assorbe.
La grandezza delle uova, l'umidità della farina portano a variare le proporzioni. (Per queste dosi servono circa 2 chili e mezzo di farina!)
Mettere la farina sul piano di lavoro “a fontana” con al centro gli ingredienti; le chiare vanno prima montate a neve. Non usare acqua.
Impastare delicatamente, rendere la pasta liscia e sistemarla in 5-6 teglie unte di olio di oliva e spolverizzate di farina. Infornare una teglia per volta in forno già caldo, tagliare il tortano ottenuto a fette e servirlo con la «Pastiera dei conventi di Napoli».

Dolce al burro

E una torta secca saporita che può essere usata come panettone o come dessert, ricoperta di un morbido fondente (v. “Fondente al limone” a p. 881).

Ingredienti: farina g 260, zucchero g 260, burro g 200, 6 uova.
Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 170.

Togliere il burro dal frigorifero 3-4 ore prima. Montarlo in una terrina, aggiungervi lo zucchero e continuare a montare con un frullino. Aggiungere un uovo alla volta, prima due uova intere quindi soltanto altri 4 tuorli, lavorando sempre.
Montare a parte a neve ferma le 4 chiare rimanenti (v. «Chiara a neve», a p. 878) e amalgamarle all'impasto alla fine della lavorazione mescolandole con un cucchiaio di legno. Non usare il frullino altrimenti smontano.
Ungere di olio di oliva e spolverizzare di farina una teglia sottile del diametro di 24 centimetri. Porvi il composto e infornarlo (v. «Panettone da cuocere in forno», a p.

53). Sformarlo quando è freddo e servirlo sopra un piatto ricoperto di un tovagliolino.

Dolce di mandorle

Torta secca da offrire a fette per un tè, eventualmente accompagnata da una «Salsa di prugne» in salsiera, vedila a p. 891.

Ingredienti: farina g 100, zucchero g 85, mandorle sgusciate g 125, 5 uova, burro g 80. Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 170°.

Tenere le mandorle in acqua bollente per pochi minuti quindi spellarle e tritarle. Montare i tuorli con lo zucchero, aggiungervi il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima e continuare a lavorare con un frullino.
Spolverizzarvi la farina e le mandorle e in ultimo amalgamarvi le chiare montate a parte a neve ferma. Una volta unite le chiare mescolare il composto con un cucchiaio di legno. Ungere di olio di oliva e spolverizzare di farina una teglia sottile del diametro di 22 centimetri e versarvi il composto.
Infornarlo come indica la ricetta «Panettone da cuocere in forno», a p.53.

Dolce al cioccolato

Ingredienti: farina g 150, 7 uova, cacao amaro g 150, zucchero g 200, 1 busta di lievito in polvere, latte cl 2. Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 170°.

Con un frullino montare i tuorli con lo zucchero. Aggiungervi a poco a poco il cacao già amalgamato alla farina e continuare a montare.
A parte lavorare a neve ferma le chiare (v. «Chiara a neve», a p. 878).
Quando risultano ben sode unirle all'impasto con un cucchiaio di legno; non usare più il frullino quando le chiare montate vengono unite ad altri ingredienti, altrimenti smontano. Aggiungere il lievito in polvere sciolto in 2 cucchiai di latte e versare il tutto in una teglia sottile del diametro di 24 centimetri, unta di olio e spolverizzata di farina. Infornare (v. «Panettone da cuocere in forno», a p. 53) e servire il panettone in un piatto ricoperto di un tovagliolino.

Rotolo di marmellata

Per 8 porzioni: Per la pasta: farina g 300, 2 uova, zucchero g 80, burro g 100, latte cl 2, bicarbonato g 3, cremore g 5. Per completare: marmellata di amarena o di more g 200, zucchero g 40, burro g 25. Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 200°.

Con gli ingredienti dati lavorare la pasta con una lavorazione di polso. Eventualmente vederne le indicazioni alla ricetta «Pasta per pizze», a p. 112.
Il cremore e il bicarbonato (un cucchiaino raso di ognuno) vanno sciolti in due

cucchiai di latte. Stendere la pasta in due sfoglie rettangolari molto sottili. Cospargervi la marmellata cercando di mantenerla un centimetro dentro i bordi perché non fuoriesca in cottura. Spolverizzarvi anche i 40 g di zucchero.
Arrotolare le due sfoglie sui lati più lunghi e porre i due rotoli sulla leccarda del forno unta di burro. Infornarli in forno già caldo e durante la cottura cospargere sui due dolci il burro fuso e lo zucchero che vanno formandosi sul fondo della teglia perché si caramellino. Sformarli e, quando sono freddi, tagliarli a fettine e servirli per un tè.

Rotolo di frutta

Per 8 porzioni: Per la pasta: farina g 300, 1 uovo, zucchero g 100, burro g 80, latte cl 4. Per il ripieno: pere kaiser kg 1, zucchero g 50, cacao amaro g 30, uva passa g 60. Per completare: marmellata di albicocche g 100, burro g 20.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 180°.

Fare da pasta con gli ingredienti dati e lavorarla di polso. La persona non pratica può vederne le indicazioni nella ricetta «Pasta per pizze», a p. 112.
Renderla liscia ed omogenea. Spianarla in due sfoglie rettangolari non troppo sottili.
Sbucciare le pere, tagliarle a fettine, farle macerare per 5-6 minuti con 3 cucchiai di zucchero e disporle sulle due sfoglie lasciando libero il bordo delle sfoglie di un centimetro circa. Spolverizzarvi anche il cacao. Arrotolare le sfoglie sulle pere sui lati più lunghi e mettere i due rotoli ottenuti sulla leccarda del forno unta di burro. Infornare in forno già caldo. Quando risultano coloriti nella parte inferiore trasferirli in un piatto da portata e coprirli di marmellata ribollita e calda.

Tarte Tatin della zia francese

I bambini francesi che non sanno pronunciare il nome della loro zia, invece di chiamarla ”tante” la chiamano “tatin” ed hanno dato il nome a questa torta di mele. I bambini italiani invece risolvono il problema chiamando la loro governante «tata», nome che deriva proprio dalla “tante” francese. Contrariamente alle altre torte di mele questa si offre capovolta per fare risultare sul lato superiore le mele brunite.

Per 8 porzioni: Per la pasta: farina g 150, 1 uovo, zucchero g 80, burro g 70. Per la guarnizione: mele renette sbucciate g 370, zucchero g 180, burro g 30.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 200°.

Preparare una morbida pasta frolla con gli ingredienti dati. Eventualmente leggerne i consigli per l'esecuzione nella ricetta «Pasta frolla» a p. 123.
In una teglia di metallo del diametro di 22 centimetri mettere il burro e farlo sciogliere sul fuoco; aggiungere lo zucchero e mescolare costantemente fino a quando diventa di colore bruno e si caramella. Dopo 6-7 minuti di fuoco moderato inizia a schiumare e a caramellarsi quindi allontanare dal fuoco, e roteando la teglia, spandere

il caramello su tutto il suo fondo. Disporvi prontamente le mele tagliate a spicchi sottili iniziando dal centro e sistemandole a centri concentrici ben ravvicinate tra loro, con la parte sottile dello spicchio incastrata nel caramello. Dare alle mele una bella forma perché sarà questa che, dopo capovolto il dolce, verrà in evidenza.
Distendere la pasta frolla sopra le mele in uno strato spesso, su tutto il fondo della teglia; se la pasta è morbida, si può evitare di usare il matterello spianandola con le dita. Con la punta di un coltello infarinato fare incisioni piccoline sulla pasta per farla incastrare lievemente tra l'uno e l'altro spicchio di mela. Infornare come indica la ricetta «Torta rustica o dolce da cuocere in forno», a p. 52. Dopo che la torta ha cotto 15 minuti allontanarla dal forno e quando è ancora calda, fare passare la lama di un coltello tra la pasta frolla e la teglia; capovolgere quindi sopra un piatto da portata.
Si può gustare la torta tiepida oppure a temperatura ambiente, bene conservata in una carta d'argento.

Brioscine all'italiana

Per un tè sono come dei rustici babà. Per un dessert possono venire accompagnate dalla "Crema di albicocche" alla p. 901, servita in salsiera.

Per 6 brioscine: farina g 320, zucchero g 80, 5 tuorli d'uovo, burro g 80, lievito di birra g 25, uva passa g 40, latte cl 3, sale g 2. Per ungere: burro g 30.
Tempo di lievitazione: 40 minuti; Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 200°.

In una terrina mettere la farina a fontana. Nel centro unire i tuorli, il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima, lo zucchero, l'uva passa e mezzo cucchiaino raso di sale fino. In una tazzina mettere il lievito e scioglierlo in 3 cucchiai di acqua tiepida quindi aggiungerlo nella fontana della farina. Con una forchetta amalgamare i liquidi tra loro, raccogliere a poco a poco la farina circostante quindi con le dita impastare bene, sbattere lievemente e rendere la pasta liscia e omogenea, aggiungendo altri 2-3 cucchiai di latte se risultano necessari. Ungere di burro 6 formette di babà del diametro di 8 centimetri e dell'altezza di 7. Distribuire l'impasto nelle forme riempiendole per metà. Lasciarle in un angolo caldo della cucina a lievitare e attendere che la pasta si gonfi.
Quando il forno raggiunge la temperatura indicata, infornare le formette in un secondo piano del forno e tenervele per il tempo indicato. Sformale fredde e servirle.

Brioche facile

Ingredienti: farina g 500, 8 tuorli d'uovo, burro g 150, zucchero g 120, cedro g 140, uva passa g 60, lievito di birra g 40, sale g 5.
Tempo dì lievitazione: 1 ora; Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 200°.

In una terrina porre il lievito di birra sciolto in mezzo bicchiere di acqua tiepida o

latte. Aggiungervi i tuorli d'uovo, 130 grammi di burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima, lo zucchero e un cucchiaino raso di sale fino. Sbattere il composto con un cucchiaio di legno quindi amalgamarvi a poco a poco la farina versando 2-3 cucchiai di acqua o latte per ottenere un impasto morbido. Lavorare col cucchiaio quel tanto da fare risultare liscia e omogenea la pasta. Mescolarvi l'uva passa e il cedro a pezzettini e lasciare l'impasto nella terrina a lievitare, in un angolo caldo della cucina. Dopo una trentina di minuti risulta gonfio, quindi versarlo in una forma da brioche del diametro di 26 centimetri, col buco in centro e unta di burro.
Fare lievitare e quando la pasta risulta cresciuta infornarla in forno che abbia raggiunto la temperatura richiesta. Dopo 30 minuti togliere la brioche dal forno, sformarla e servirla tagliata a fette come un panettone.

Brioche Susanna di Lucera

Come è detto nella ricetta «Chou stuzzicanti dei Munzù» a p. 157, il Mezzogiorno d'Italia sotto i Borbone e nel periodo dell'Impero di Napoleone, ha avuto la fortuna di ospitare per un secolo e mezzo cuochi francesi, (chiamati Munzù dal napoletano) che allietarono di leccornie raffinate il Palazzo Reale di Napoli Capitale e la nobiltà della Campania, Puglia e Sicilia. All'inizio del Novecento, con la decadenza della Aristocrazia, le famiglie non ospitarono più questi cuochi francesi, ma il gusto di mangiar bene era ancora vivo nel palato degli Italiani che accolsero nelle loro case cuochi italiani, chiamati anch' essi Munzu'.
Man mano nel tempo il cuoco abbandonò quest'arte. Fu così che nelle case private iniziò il periodo delle "cuoche", donne del luogo amanti del lavoro tra i fornelli. Esse si specializzavano a elaborare raffinate pietanze rustiche e dolci.
La particolarità della loro cucina genuina e delicata non era dovuta a insegnamenti ma soltanto al loro estro che , nel rispetto del buon gusto, della tradizione, dei prodotti della terra, dava ai piatti tradizionali quel tocco, quel segreto, che rendevano esclusive le loro ricette. E così nel 1930 Susanna cucinava, a Lucera, per un tè, una prima colazione, questa dolce Brioche che rispecchia quell'epoca in cui raffinatezza e gusto prevalevano nelle pietanze.

Per 10 porzioni: farina g 500, 4 uova, zucchero g 60, latte dl 1, uva passa g 100, burro e strutto g 80, lievito di birra g 25, sale g 4. Per ungere: burro g 25.
Tempo di lievitazione: 1 ora e 20; Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 200.

Con gli ingredienti dati in questa ricetta lavorare la pasta come indica la ricetta «Pasta per fine pasticceria», a p. 129. Quando il panetto si gonfia e va messo in una terrina con le uova, il sale, il latte, 80 grammi di burro e strutto, unire anche lo zucchero e l'uva passa. Continuare la lavorazione come indica la ricetta specifica.
Dopo che la lavorazione è terminata sistemare la pasta lievitata in una teglia senza buco in centro, dal diametro di 24 centimetri e dal bordo alto 5-6 centimetri, unta di burro.

Tenerla in un angolo caldo della cucina. Dopo circa 30 minuti risulta nuovamente gonfia; infornarla nel secondo piano del forno già riscaldato alla temperatura richiesta e contare il tempo di cottura da quando la teglia entra nel forno.
Quando la brioche si è raffreddata sformarla.
All'epoca la classica brioche veniva servita come terzo piatto accompagnata da una verdura rosolata. Oggi può risultare gradita anche per un antipasto , una prima colazione o per dessert se accompagnata da una crema bianca in salsiera.

Lucera. Castello di Federico II nel 1200.

Dessert

Éclairs al cioccolato di Olga

Dal francese éclair *(lampo) è lo chou rettangolare, sottile e luccicante come un lampo. E' piccolo, non supera i 5-6 centimetri e può venire farcito di creme varie; la sua superficie va coperta di una glassa lucida. E' «di Olga» perché è il pasticcino mignon che le signore delle passate generazioni preparavano in casa per offrire bocconcini delicati, sistemati a piramide in un bel piatto da portata.*
Le signore delle scorse generazioni erano educate non soltanto alla musica, letteratura, pittura e al ricamo, ma anche all'arte dei fornelli. E i loro dolci (di cui tutti sono nei miei libri) erano di livello raffinato. In quelle preparazioni la particolarità non sta nell'ingrediente complicato, nel condimento eccessivo, nell' abbondanza degli ingredienti ma nella lavorazione : la crema elaborata con l'amido di frumento, il panettone lievitato col cremore, le salse portate al bollore senza rosolare, l'indurimento dei gelati ottenuto da sola refrigerazione...
Sono queste sfumature (chiamate all'epoca "segreti") che conferiscono alla preparazione raffinatezza nel gusto. Ricetta antica di Olga Cutolo.

Per 4 porzioni, (12 éclairs): Per la pasta: farina g 50, zucchero g 6, burro g 40, 4 uova, acqua dl 1, sale g 2. Per la crema: latte intero dl 1 e ½, farina g 15, 2 tuorli d'uovo, cioccolato fondente g 40, zucchero g 35, ½ scorza di limone. Per la crosta: cioccolato fondente g 60, 1 piccola chiara d'uovo, zucchero a velo g 60. Per ungere: burro g 20. Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 160°.

Fare la pasta come indica la ricetta «Pasta per chou del pasticciere» (v. a p. 129).
Quando la lavorazione è terminata e l'impasto risulta come una crema densa, ungere di burro la leccarda del forno eventualmente ricoperta di un sottofondo come indica la ricetta segnalata. Disporre sulla leccarda rettangolini di pasta nel modo seguente: volta per volta raccogliere la pasta con un cucchiaio sottile e, aiutandosi con un cucchiaino, fare cadere sulla leccarda l'impasto in una misura di 3x5 centimetri. Il rettangolo di pasta deve risultare gonfio, alto e sottile. Infornare quindi come indica la ricetta della pasta.
Con le dosi date fare la crema seguendo le indicazioni della ricetta «Crema alla vaniglia per dessert», a p.898. Unica differenza sta nello sciogliere il cioccolato in due cucchiai di latte tiepido e versarlo nel composto dei tuorli sbattuti dopo avervi unito il latte caldo, prima di rimetterlo sul fuoco. Tenere la crema in frigorifero a raffreddare e indurire.

Quando gli chou risultano freddi, tagliare a ciascuno un cappuccio facendogli con le forbici un taglio lungo la sua lunghezza. Poco tempo prima di servirli sollevare il cappuccio e con un cucchiaino riempire di crema ciascun pasticcino; riabbassare il cappuccio e fare la copertura come indica la ricetta «Crosta di cioccolato alla chiara d'uovo» (v. a p. 888). Ancora calda, versarla su ciascun pasticcino: riempire di crosta un cucchiaino e farla cadere dall'alto del dolcino lungo tutta la sua lunghezza; farle prendere la forma di una striscia un poco più stretta della superficie dello chou.
Attendere una ventina di minuti che la crosta si indurisca bene su tutti i pasticcini quindi sistemarli sopra un piatto da portata ovale ricoperto di un tovagliolino. Disporli a piramide e servirli entro due ore a temperatura ambiente.

Éclairs allo zabaione

Per 4 porzioni (12 éclairs): farina g 50, zucchero g 6, burro g 40, 4 uova, acqua dl 1, sale g 2. Per la crema: 6 tuorli, farina g 25, zucchero g 150, Marsala cl 8. Per la crosta: caffè in polvere g 10, ½ chiara di uovo piccolo, zucchero a velo g 50, essenza di caffè cl 1. Per ungere: burro g 20.
Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 160°.

Fare la pasta come indica la ricetta «Pasta per chou del pasticciere» (v. a p. 129). Disporre quindi piccoli rettangoli di pasta sulla leccarda unta di burro, facendoli cadere da un cucchiaino. Devono acquistare la forma di rettangolini stretti, spessi e gonfi, di 3x5 centimetri. Infornarli come indica la ricetta segnalata.
Con gli ingredienti dati preparare la «Crema allo zabaione» (v. a p. 901). Quando gli chou risultano freddi tagliare a ciascuno un cappuccio facendo con un paio di forbici un taglio lungo la sua lunghezza. Poco prima di servirli sollevare il cappuccio e con un cucchiaino riempire abbondantemente di crema ciascun pasticcino.
Fare la crosta come indica la ricetta «Crosta di caffè alla chiara d'uovo» a p. 886.
Con un cucchiaino farne cadere una striscia lungo tutta la superficie del pasticcino. Attendere 30-40 minuti che la crosta indurisca del tutto, quindi sistemare gli éclairs a piramide sopra un piatto da portata ricoperto di un tovagliolino.

Chou mignon al caffè

Lo "Chou", dal latino "caulis" (cavolo) è parola francese che intende il fiore, il germoglio e anche il dolcino a forma di pallina e dal gusto delicato come un fiore.

Per 6 porzioni (24 chou mignon): Per la pasta: farina g 50, 4 uova, zucchero g 6, burro g 40, acqua dl 1, sale g 1. Per la crema: latte intero dl 1.80, 2 tuorli, zucchero g 50, farina g 20, caffè concentrato cl 2, mezza scorza di limone. Per la crosta: polvere di caffè g 20, essenza naturale di caffè cl 2, zucchero a velo g 100, 1 piccola chiara d'uovo. Per ungere: burro g 20. Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 180°.
Lavorare la pasta come indica la ricetta «Pasta per chou del pasticciere», a p.129.

Disporla quindi sulla leccarda del forno unta di burro facendo cadere da un cucchiaino tante palline del diametro di 2 centimetri.
Dare loro una forma a piramide, ben gonfie e infornarle come indica la ricetta segnalata. Con le proporzioni date fare la crema come indica la ricetta «Crema alla vaniglia per dessert» (v. a p. 898) e aggiungere 2 cucchiai di caffè concentrato nei tuorli montati, dopo aver versato il latte ancora tiepido nei tuorli (v. anche «Essenza naturale di caffè», a p. 878). Quando gli chou risultano freddi tagliare a ciascuno un piccolo cappuccio e, poco prima di servirli, riempirli di crema.
Fare la crosta come indica la ricetta «Crosta di caffè alla chiara d'uovo» (v. a p. 886). Con un cucchiaino versarne una pallina su ciascun cappelletto dello chou.
Attendere che la crosta indurisca bene, quindi porre i dolcini in un piatto da portata rotondo sistemandoli a piramide (v. «Guarnizione a piramide», a p. 61).

Chou mignon con panna

Come gli «Éclairs al cioccolato di Olga», sono bocconi raffinati da sistemare sopra un bel piatto da portata per un buffet senza dover ricorrere a servizi particolari.

Per 6 porzioni (24 chou mignon): Per la pasta: farina g 50, zucchero g 6, burro g 40, 4 uova, acqua dl 1, sale g 2. Per la panna: panna a lunga conservazione g 180, zucchero a velo g 30. Per ungere: burro g 25.
Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 180°.

Fare la pasta come indica la ricetta «Pasta per chou del pasticciere», a p. 129. Con un cucchiaino versarne, sulla leccarda del forno unta di burro, tante piccole palline di 2 centimetri di diametro. Dare loro una forma a piramide, ben gonfie verso l'alto perché in forno si dilatano. Cuocerle in forno seguendo le indicazioni della ricetta segnalata. Quando risultano fredde, con un paio di forbici intaccarne la sommità come per formare un cappuccio. Poco tempo prima di servirli, riempire ciascuno chou di panna già montata (v. «Panna montata», a p. 880).
In un piatto rotondo da portata sistemare gli chou a piramide, a strati alternati (v. «Guarnizione a piramide», a p. 61).

Chou al cioccolato della cucina di Napoli

La pasticceria in questa città ha una forte e antica tradizione: Crostate, Torte, Gâteaux nuziali, Creme varie e Pasticcini di diverse forme e infiniti sapori arricchiscono le pasticcerie e le cucine delle famiglie. Nei miei libri ho cercato di inserirla tutta.
Lo "Sciù" è un pasticciotto caratteristico derivante dal piccolo Chou francese.
Il napoletano lo ha reso proprio sia nella forma (perché è ovale e grosso) che nel nome (perché lo chiama Sciù, cioè ha trasformato la parola francese in quella napoletana). Tra i primi dolci napoletani ricordiamo il "Biancomangiare" nato a

Napoli Capitale nel Trecento per le famiglie aristocratiche, bianco nel colore e di gusto e genuino. Di origine religiosa sono i dolci antichi come la "Zeppola di San Giuseppe". Creata nei Monasteri per onorare il Santo il giorno di S. Giuseppe, i monaci la offrivano al festeggiato di San Giuseppe, il giorno del suo nome e la famiglia ricambiava con un' offerta alla Chiesa. Poi è divenuto abituale in tutte le famiglie e pasticcerie di prepararle il giorno di San Giuseppe. Le Paste Reali, anche queste preparate nei Monasteri napoletani per la festività del Santo Natale. I Roccocò così chiamati per la loro forma a cerchio che ricorda le decorazioni a ghirlanda di moda in Francia nel 18° secolo. Gli "Struffoli", pur se di origine greca, a Napoli sono stati perfezionati; presenti il giorno di Natale, sono palline di paste fritte e rotolate nel miele. Ricorda il Regno delle Due Sicilie il "Raffiuolo alla Cassata" prettamente napoletano nel gusto e lavorazione pur volendosi confrontare con la Cassata siciliana. La fantasia ha fatto creare la "Scazzetta del prete", della forma e colore della papalina del prete. La "Zuppetta" fa... inzuppare nella crema la pasta sfoglia. La "Sfogliatella" fece aprire un pasticciere specifico a Via Toledo, Pintauro. Originariamente erano due, la Frolla, elaborata con la pasta frolla, la Riccia, con la pasta sfoglia. Nel Novecento è nata la terza, la Sfogliatella di Santa Rosa; è a forma di conchiglia e viene dal Convento delle Monache di Santa Rosa. La "Deliziosa" delizia il palato di chi la assaggia. La "Banana" è uno chou ovale che imita il frutto in un boccone squisito, la "Castagna" è caramellata, il "Tartufo" è bello, nero tutto di cioccolato, a piramide, la "Prussiana" è per i meno golosi, i Biscotti all'amarena sono per i ragazzi che vanno a scuola.........
E, tra dolci del Carnevale primeggiano il "Migliaccio", la "Pizza di granturco", le "Chiacchiere" e il "Sanguinaccio" ; la "Parmiggiàna al cioccolato" è elaborata con melanzane fritte. Il "Babà" viene servito al Rhum, la "Pastiera" arricchisce le tavole a Pasqua perché...,come è detto in "Pastiera dei Conventi di Napoli" a p. 955.

Per 6 porzioni (6 grossi chou): Per la pasta: farina g 50, 4 uova, zucchero g 6, burro g 40, acqua dl 1, sale g 2. Per la crema: latte intero L. ¼ , cacao amaro g 25, 3 tuorli, zucchero g 75, amido di frumento g 30, mezza scorza di limone. Per il fondente: cioccolato fondente g 40, zucchero a velo g 15. Per ungere: burro g 20.
Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 170°.

Con gli ingredienti dati fare la crema come indica la ricetta «Crema gianduia di Alfonso e Ida», a p. 900 e tenerla in frigorifero.
Fare la pasta come è segnalato nella ricetta «Pasta per chou del pasticcere», a p. 129.
Prendere quindi un cucchiaio per volta d'impasto e, aiutandosi con un cucchiaino, farlo cadere a forma di un rettangolo piuttosto alto di 4x8 centimetri. Dopo cotti i pasticcini devono risultare di 5 x 10 centimetri e alti 4 e 1/2 circa. Per la cottura in forno attenersi ai consigli della ricetta segnalata. Quando i pasticcini sono freddi, con un paio di forbici, fare un taglio nel senso della loro lunghezza e formare un cappuccio. Poco prima di servirli farcirli di abbondante crema.
Fare il fondente come indica la ricetta «Fondente genuino al cioccolato» a p. 882 e

con un cucchiaino versarne una sottile striscia sulla parte superiore di ciascun pasticcino lungo la sua lunghezza.
Attendere che il fondente si indurisca del tutto quindi disporre gli chou sopra un vassoietto ricoperto di un tovagliolino.

Chou alla vaniglia

Per 6 porzioni (6 grossi chou): Per la pasta: farina g 50, 4 uova, zucchero g 6, burro g 40, acqua dl 1, sale g 2. Per la crema: latte intero L. ¼ , 3 tuorli, zucchero g 60, amido di frumento g 35, mezza scorza di limone, vaniglia pura g 2. Per il fondente: Grand Marnier o Cointreau cl 4, zucchero g 40.
Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 170.

Con gli ingredienti dati fare la crema come indica la ricetta «Crema gianduia di Alfonso e Ida», a p. 900. Unica differenza è di non usare il cioccolato e neanche il cacao e di usare 35 grammi dell'amido di frumento invece di g 10. Alla fine della cottura spolverizzare nella crema la vaniglia e conservare in frigorifero.
Fare la pasta come segnalato nella ricetta «Pasta per chou del pasticcere», a p. 129. Disporla sulla leccarda del forno unta prendendone un cucchiaio per volta e, aiutandosi con un cucchiaino, farla cadere a forma di un rettangolo piuttosto alto, di 4x8 centimetri e alto 3 e ½ circa. Per la cottura in forno rispettare le indicazioni della ricetta della pasta segnalata.
Quando i pasticcini sono freddi, con un paio di forbici fare loro un taglio nel senso della lunghezza come per formare un cappuccio. Farcirli di abbondante crema poco tempo prima di servirli. Preparare quindi il fondente come indica la ricetta «Fondente genuino al liquore» (v. a p. 881) e versarlo a forma di una striscia sulla parte superiore dello chou lungo tutta la sua lunghezza. Attendere che il fondente si indurisca, quindi sistemare gli chou sopra un vassoietto ricoperto di un tovagliolino.

Chou banana

E' una pasta della cucina napoletana, ovale e grossa, fatta con pasta per chou e ripiena di Chantilly alla banana. Viene chiamata semplicemente «Banana».

Per 8 porzioni (8 grossi chou): Per la pasta: farina g 75, burro g 60, 6 uova, acqua dl 1 ½ , zucchero g 10, sale g 2. Per la crema: latte intero dl 3, 3 tuorli, zucchero g 30, farina g 20, polpa di banane g 120, panna montata a lunga conservazione g 120. Per ungere: burro g 20.Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 170°.

Con le proporzioni date, fare la crema come indica la ricetta «Crema di banane alla Chantilly», a p. 910. La crema non deve risultare fluida quindi fare attenzione alla quantità giusta del latte e della panna.
Fare la pasta come è spiegato nella ricetta «Pasta per chou del pasticciere», (v. a p.

129). Mettere sulla leccarda unta di burro un cucchiaio d'impasto per volta; aiutandosi con un cucchiaino fare cadere un rettangolo di pasta di 4x8 centimetri piuttosto alto. Usare il forno come indica la ricetta della pasta segnalata.
Quando i pasticcini sono freddi fare loro un taglio per tutta la lunghezza e formare come un cappuccio. Farcirli di abbondante crema e servirli.

Pasticcini di mele

Per 10 pasticcini: mele ranette kg 1.700, zucchero g 245, 1 chiara grande di uovo, 2 limoni, 40 amaretti, zucchero a velo g 30. Per ungere: burro g 40.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 170°.

Sbucciare le mele, tagliarle a fettine sottili e cuocerle scoperte in un largo tegame con lo zucchero. A metà cottura aggiungere la scorza grattugiata finemente dei 2 limoni. Rigirarle e attendere che si asciughino. Setacciarle e quando sono fredde amalgamarle alla chiara d'uovo montata a neve ferma. Ungere di burro 10 formette da babà dal bordo alto 5-6 centimetri e dal diametro di 7-8.
Mettere sul fondo di ognuna un amaretto (se non entra coricato romperlo) e 3 diritti lungo il laterale. Riempire le forme dell'impasto e infornarle nel forno che già abbia raggiunto la temperatura indicata. Farle raffreddare in forno e sformarle fredde. Spolverizzarli di zucchero a velo e servirli con una crema alla Chantilly (v. a p. 910).

Ravioli dolci fritti

Per 8 pasticcini Per la pasta: farina g 250, 2 uova, zucchero g 50, burro g 100, sale g 4. Per il ripieno: ricotta g 200, zucchero g 70, 2 uova, 1 scorza d'arancia, uva passa g 15, rhum cl 2. Per ungere: burro g 50. Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180°.

Procurarsi delle formette rotonde e basse del diametro di 6 centimetri e ungerle di burro. Fare la pasta come indica la ricetta «Pasta per torte rustiche, pasticcini», a p. 124. Con 2/3 della pasta ottenuta rivestire il fondo e il laterale delle formette.
In una terrina montare la ricotta con un cucchiaio di legno; unirvi lo zucchero, quindi la scorza di arancia grattugiata e l'uva passa macerata in due cucchiai di rhum. Aggiungervi le chiare montate a neve ferma. Col terzo rimasto della pasta spianare altre piccole sfoglie e metterle come copertura sulle formette. Formare ai bordi un piccolo cornicione e infornare come indica la ricetta segnalata.

Castagnole romane

Chiamate a Roma Castagnole, sono semplici e croccanti frittelle ricoperte di miele.

Per 4 porzioni (15 frittelle): miele grezzo g 100, zucchero a velo g 30, olio di oliva dl 2. Per l'impasto: zucchero g 25, 3 tuorli, 2 chiare d'uovo, farina g 125, olio di oliva cl

1 e ½, sale. Tempo di cottura: 1 minuto e mezzo ogni 5 frittelle.

In una terrina mettere le uova con un poco di sale e sbatterle con una forchetta. Versarvi a filo 1 cucchiaio e mezzo di olio di oliva e continuare a sbattere. Aggiungere lo zucchero quindi spolverizzarvi a poco a poco la farina.
In un pentolino stretto e alto versare un bicchiere di olio di oliva e quando risulta caldo ma non fumante friggervi 5 castagnole per volta. Far cadere mezzo cucchiaio raso dell'impasto per volta e prontamente versarvi sopra l'olio di oliva caldo. Girare le castagnole perché imbiondiscano da tutti i lati; il tutto nel minuto e mezzo di cottura. Le frittelle devono risultare di colore biondo scuro ma non brunito; croccanti all'esterno e morbide all'interno. Allontanare il pentolino dal fuoco; passare le castagnole su una carta da cucina assorbente e spolverizzarle di zucchero a velo. Continuare la frittura con altre 5 castagnole e così di seguito. Sciogliere il miele sul fuoco senza farlo bollire; rigirarvi una per volta le frittelle quindi disporle man mano in un piatto da portata. Servirle a temperatura ambiente entro due ore.

Deliziosa al cioccolato

Nelle varianti al caffè, al cioccolato, alla nocciola, è una delle tante paste caratteristiche che arricchiscono le vetrine dei numerosi pasticcieri di Napoli.

Per 12 deliziose: Per la pasta: farina g 400, 4 tuorli d'uovo, 1 chiara, zucchero g 180, burro g 200. Per la Crema con la farina: latte dl 2, farina g 20, 3 tuorli, cioccolato fondente g 120, zucchero g 55. Per la Crema al burro: burro g 320. Per completare: cioccolato fondente g 100, zucchero a velo g 50, burro g 30.
Tempo di cottura: 4 minuti nel forno a 200°.

Per una facile preparazione, si consiglia di preparare in anticipo la Pasta frolla e la Crema con la farina. Con gli ingredienti dati fare la pasta come indica la ricetta «Pasta frolla» (v. a p. 123). Spianarla in piccoli dischi alti 3/4 di centimetro e del diametro di 6 centimetri. Per ottenerli del diametro perfetto, sulla pasta premere il bordo di un bicchiere infarinato, del diametro di 6 centimetri. Quindi col coltello infarinato sollevare questi dischi e disporli sulla leccarda del forno unta di burro. Infornarli in forno che abbia raggiunto la temperatura di 200° e da quando sulla leccarda compaiono bollicine di cottura contare i 4 minuti indicati. La pasta frolla quando si raffredda si indurisce, quindi toglierla dal forno ancora bianca e molle. Staccarla dalla leccarda quando è fredda altrimenti i dischi si rompono.
Con le dosi date in questa ricetta fare la Crema con farina seguendo le indicazioni della «Crema alla vaniglia con la farina» (v. a p. 904). Unica differenza è di non usare la vaniglia ma il cioccolato. Questo va sciolto, sul fuoco in una tazzina del latte indicato e messo nel pentolino insieme ai tuorli, allo zucchero per portarli al bollore.
Quando la crema è pronta lasciarla raffreddare.
Per preparare la Crema al burro, con un frullino montare bene i 320 grammi di burro

tolti dal frigorifero 3-4 ore prima. Quando risultano spumosi, versarvi a filo la Crema con farina raffreddata ; non versarla tutta ma giudicarne una giusta quantità per ottenere una crema al burro densa.
Preparare quindi i pasticcini nel modo seguente: disporre sopra un piatto da cucina uno dei dischi di pasta frolla. Sistemarvi sopra un alto strato di crema al burro in forma di piramide, così che non fuoriesca. Delicatamente poggiare sopra un altro disco di pasta frolla (sceglierne i migliori per la parte superiore). Grattugiare a grosse scaglie i 100 grammi di cioccolato fondente e, prendendolo con la punta della lama di un coltello, disporlo tutt'intorno al bordo del pasticcino in modo che contorni la crema impedendole di fuoriuscire. Spolverizzare di zucchero a velo la Deliziosa ottenuta e sistemarla su un piatto da portata ricoperto di un tovagliolino. Proseguire in uguale modo per le altre Deliziose da sistemare man mano a piramide sul piatto.

Scazzetta del prete al caffè

Pasticcino napoletano così chiamato perché allude allo zucchetto, quel berrettino portato dagli ecclesiastici a forma di calotta. Infatti il dolcino ha una forma a cupola, rossa, fatta di naspro di fragole, proprio del colore e della forma dello zucchetto. Come tutti i piatti rustici e dolci di successo, anche la «Scazzetta del prete» ha subito nel tempo variazioni di sapore e colore per le creme con cui viene lavorata; nata alla fragola per avere il colore rosso come lo zucchetto del prete, oggi è anche al caffè e alla nocciola.

Per 8 Scazzette: Per la pasta frolla: farina g 200, 2 tuorli e 1/2 chiara d'uovo, zucchero g 90, burro g 70. Per il pan di Spagna: farina g 100, 4 uova, zucchero g 100. Per la crema al burro: burro g 150, 3 tuorli di uovo e ¼ di chiara, zucchero a velo g 150, essenza di caffè cl 1. Per completare: rhum cl 4, caffè in polvere g 20, burro g 30, fagioli g 100. Tempo di cottura: 8 minuti nel forno a 180°.

Ungere di burro 8 formette basse per pasticcini del diametro di 6 centimetri. Fare la pasta come indica la ricetta «Pasta frolla», a p.123. Farne piccole sfoglie dell'altezza di 1/2 centimetro e rivestirne il fondo e il laterale delle formette. Coprire la pasta di fagioli e infornare in un piano basso del forno che abbia raggiunto la temperatura di 200°. Quando la pasta inizia a friggere al bordo, abbassare a 180° e lasciare le formette in forno soltanto per 7-8 minuti. Attendere che si raffreddino quindi togliere i fagioli e sformarle.
Fare il pan di Spagna (v. a p. 916) e metterlo in una teglia sottile del diametro di 24 centimetri. Infornarlo come indica la ricetta. Con gli ingredienti dati fare la crema come segnalato nella ricetta «Crema al burro originale con le nocciole», a p. 908. Unica differenza sta nell'aggiungere alcune gocce del caffè espresso concentrato invece delle nocciole (v. «Essenza naturale di caffè», a p. 878).
Fare attenzione nel mettere il caffè perché troppo liquido rende fluida la crema; versarne quindi un cucchiaio a goccia a goccia.

Preparare i dolcini nel modo seguente: disporre un "panierino” di pasta frolla (già sformato dalla formetta) su un piatto da cucina. Mettervi sul fondo un sottile disco di pan di Spagna tagliato dal disco grande di una giusta misura, bagnarlo con gocce di rhum. Versarvi sopra 2 cucchiaini colmi di crema al burro e sistemarla in modo da dare alla parte superiore del dolcino una forma a cupola. Col dorso di un cucchiaio levigare bene la forma perché è quella che rimarrà anche dopo avervi versato la copertura di polvere di caffè. Con un cucchiaino spolverizzare la polvere di caffè sulla crema di ciascun pasticcino e sistemarli tutti sopra un piatto da portata ricoperto di un tovagliolino.

Scazzetta del prete alla nocciola

Per 8 Scazzette: Per la pasta frolla: farina g 200, zucchero g 90, burro g 70, 2 tuorli d'uovo e mezza chiara. Per il pan di Spagna: farina g 100, zucchero g 100, 4 uova. Per la crema al burro: burro g 150, 3 tuorli e 1 chiara d'uovo, zucchero a velo g 150, nocciole sgusciate g 100. Per completare: rhum cl 4, burro g 30, fagioli g 100.
Tempo di cottura: 8 minuti nel forno a 180°.

Fare questo dolcino come è indicato nella la ricetta precedente «Scazzetta del prete al caffè» . Cambia la crema al burro e la copertura, quindi quando il dolcino è in piatto per essere farcito, invece della crema al burro al caffè preparare la «Crema al burro originale con le nocciole», a p. 908, con gli ingredienti segnati in questa ricetta e dopo avere abbrustolito e tritato le nocciole, usarne 70 grammi per la crema e conservarne 30 per la guarnizione.
Come la ricetta segnalata, riempire il dolcino di Pan di Spagna e di Crema al burro con le nocciole, quindi spolverizzare sulla crema i 30 grammi di nocciole conservate.

Cenci del Natale

In Puglia sono chiamati Cenci e vengono preparati durante le feste natalizie. Similari li fanno a Napoli e li chiamano Struffoli.
La loro antica origine è greca e appartengono ad una categoria di dolci «divertenti» perché ricchi di chicche varie e di diversi colori.

Cenci del Natale.

Per 12 porzioni: Per la pasta: farina g 500, zucchero g 10, 8 uova intere e 2 tuorli,

strutto g 50. Per completare: miele grezzo g 400, frutta candita g 200, confettini bianchi g 20, 2 limoni, olio di oliva dl 4.
Tempo di cottura: 1 minuto e 1/2 per la frittura.

Con la farina, le uova, lo strutto (tolto dal frigorifero 3-4 ore prima) e lo zucchero lavorare una pasta non troppo morbida. La persona non pratica della lavorazione può leggerne i suggerimenti nella ricetta «Pasta brisée alla maniera semplice», a p. 122, per ottenere un impasto liscio. Ottenuta una pasta levigata stenderla sul piano in 2-3 sfoglie alte mezzo centimetro. Tagliarne strisce larghe mezzo centimetro e da queste tanti pezzettini. In olio fumante friggerli pochi per volta riempiendo la padella in un solo strato. Devono risultare croccanti e di colore biondo.
In una padella a parte mettere il miele e farlo sciogliere su fuoco moderato con un cucchiaio di acqua; far dare un solo bollore. Allontanare dal fuoco e rigirarvi i pezzetti di pasta fritti. Mettere questo dolce sopra un piatto da portata e dargli con le mani una forma di ciambella. Coprirlo con piccoli pezzetti di sottile scorza dei limoni, di frutta candita mista di diverse varietà e vari colori e di confettini bianchi facendoli aderire con le mani.
Farlo riposare e servirlo anche dopo 2-3 giorni.

Crustole o Cartellate al Vin cotto di uva

Antichi dolci pugliesi che a Lucera chiamano Crustole e si condiscono con Vin cotto di uva e alla farina si unisce un po' di semola per aver una pasta croccante.
A Canosa invece li chiamano Cartellate. Le condiscono con Vin cotto di uva e con Vin cotto di fichi. Quelle col Vin cotto di uva sono ritenute buonissime.
Le altre col Vin cotto di fichi sono chiamate «le povere».

Crustole o Cartellate al Vin cotto d'uva.

Per 8 Crustole (o Cartellate): Per la pasta: farina g 220, (oppure farina g 160 e semola g 40), vino bianco cl 5, zucchero g 15, olio di oliva cl 2, sale. Per il vin cotto: vino rosato L.1, zucchero g 160 e miele grezzo g 130 (oppure: mosto dl 8 e miele grezzo g 100). Per completare: mandorle spellate g 25, confettini colorati g 20, 1 arancia, cioccolato fondente g 35, olio di oliva dl 2. Tempo di cottura: 1 minuto ogni 2 frittelle.

Fare il vin cotto come indica la ricetta «Vin cotto di uva», a p. 883.
Preparare la pasta disponendo sul piano di lavoro la farina “a fontana”, dopo averne messi da parte 20 grammi che serviranno per spolverizzarli sul matterello e sul piano. Nella “fontana” mettere 2 cucchiai di olio di oliva, lo zucchero e 4-5 cucchiai di vino a seconda di quanto ne richiede l'impasto. Aggiungere un poco di sale, lavorare di polso e ottenere una pasta morbida ed elastica. Dividerla in 4 parti.
Da ognuna stendere una sfoglia molto sottile e preparare i dolcini nel modo seguente: con una rotella per la pasta o con un comune coltello infarinato tagliare due strisce larghe 3 centimetri e mezzo e lunghe 60. Se risulta difficile spianare questa lunghezza, tagliare 4 liste larghe 3 centimetri e mezzo e lunghe 30 e quindi unire 2 strisce per ottenere la lunghezza richiesta.
Piegare queste due lunghe strisce in due nel senso della larghezza, quindi arrotolarle in lunghezza a cerchi concentrici pizzicando man mano il lato di una striscia con il lato di un'altra, ogni paio di centimetri per unire tra loro i cerchi concentrici in qualche punto. Si forma così una rotella del diametro di 8-9 centimetri fatta di una lunga striscia con tanti incavi per potervi mettere il ripieno. Continuare in uguale modo per le altre rotelle. Tenerle sul piano infarinato. Dopo qualche ora (anche una nottata intera) aiutandosi con due forchette friggere 2 rotelle per volta in olio di oliva fumante girandole dopo 50 secondi per farle cuocere anche dall'altro lato.
Devono risultare di colore biondo scuro ma non brunito. Quindi in una padella pulita mettere i 3 decilitri e mezzo di Vin cotto preparato col miele; quando è ben caldo allontanarlo dal fuoco e rigirarvi una Crustola (o Cartellata) per volta, quindi disporle sopra un piatto da portata a strati alternati.
Con un cucchiaino versare su ognuna il Vin cotto rimasto in padella riempiendone gli incavi. Con un coltello tagliuzzare le mandorle, il cioccolato e la scorza di arancia e inserirli negli incavi delle Crustole. Spolverizzare sul tutto i confettini colorati che danno il tocco finale alla festosa preparazione.

Cicci cotti di Lucera

La storia di una città è legata oltre agli eventi, anche alla sua cucina di tradizione.
I «Cicci cotti» sin dai tempi antichi, sono dolci rituali per la Commemorazione dei defunti, del 2 novembre, perché rappresentano i prodotti della terra che muoiono e rinascono. Per «ciccio», si intende proprio il piccolo chicco di grano che viene condito di vin cotto e amalgamato a mandorle. Nelle città della Capitanata il dolce è conosciuto col nome di «Cicci cotti»; a Bari viene chiamato «Colva»; in Basilicata, preparato il giorno di Santa Lucia, è chiamato «Grano cotto di Santa Lucia ».
Dal greco “Loukeria” e dal latino “Luceria”, è la più importante città della Capitanata. Costruita sulle sue stesse rovine, Lucera è città abitata sin dall'epoca neolitica e del bronzo. Il mito ci racconta che sulle coste della Daunia sbarcò Diomede al termine della guerra di Troia (1194-1184 a. C.) Questo valoroso guerriero greco, re di Argo, quando tornò nella sua città, trovò la moglie e la

popolazione non più a lui devoti. Riprese il mare e il fato lo portò in Puglia. Aveva con sé la statua di Minerva che , con Ulisse, aveva preso furtivamente a Troia, per potere così conquistare la città, dato che Pallade Atena (la dea Minerva) era venerata come protettrice della città. Diomede posò il Palladio nel Tempio di Minerva, a Lucera, città rimasta poi sede di culto religioso, di Templi, di fede.
La storia ci dice che nel 321 a. C. i Romani, durante la seconda guerra sannitica, subirono una sconfitta, tratti in inganno dai Sanniti che avevano fatto credere di avere occupato Luceria, loro alleata.
Circondati a tradimento, i Consoli dovettero accettare l'umiliazione di traversare le file sannitiche sotto il giogo. Seicento Cavalieri furono tenuti in ostaggio nella Rocca di Luceria, oramai in mano sannitica. Il Senato rifiutò questa resa e i Romani ripresero la guerra. Liberarono Luceria nel 314 a. C., vi stabilirono una forte colonia e la città rimase loro alleata con onerosi privilegi che la resero un centro autonomo importante.
Federico II Re svevo, di cui si parla in "Orecchiette e scampi" a p. 298, innalzò Lucera a un periodo di splendore, Dovette risolvere in Sicilia il problema dei Saraceni che si ribellavano alle autorità e nel 1223 li trasferì a migliaia nella città di Lucera permettendo loro di vivere secondo i loro usi e professando la loro religione.
Il Re trovò in quel popolo un fedele suddito. Bravi nel tessere, amanti dell'agricoltura, astronomia, medicina, diffusero la cultura araba in Capitanata.
Federico intanto si era fatto erigere in Lucera la sua dimora preferita, il Maniero a tre piani che poi fu ampliato da Carlo d'Angiò. Il Re svevo amava la terra pugliese e quel Castello che domina l'intero Tavoliere; fuori di quel Castello vi teneva animali feroci di cui gradiva circondarsi, gabbie con uccelli esotici e un suo harem ricco di belle schiave musulmane protette da forti eunuchi. Rubato dall'Oriente il costume di tenere presso di se proprie odalische, il Re si difendeva con la Chiesa dicendo che le fanciulle erano abili nel tessere e nella danza.
Con la morte di Federico e con la fine ignominiosa dell' erede al Trono svevo Corradino, decapitato nella Piazza del Mercato a Napoli il 29 Ottobre 1268, finisce la storia di "Luceria Saracinorum". Nel 1300 i Saraceni furono sterminati da Carlo II che al luogo della Moschea pagana eresse la maestosa Cattedrale di stile gotico, che signoreggia nella gran piazza di Lucera, come si dice nella ricetta seguente.

Per 4 coppette: grano cotto g 200, cioccolato fondente g 100, chicchi di melagrana g 100 (o 1 scorza di arancia grattugiata), mandorle spellate g 40, cedro g 50, vaniglia pura g 1, cannella in polvere g 1. Per il Vin cotto originale: mosto dl 8, miele grezzo g 80. Per il Vin cotto finto: vino rosato L. 1, miele grezzo g 100, zucchero g 160.
Tempo di cottura: 20 minuti per il Vin cotto finto.

Il Vin cotto è un mosto cotto con l'aggiunta di un po' di miele; è richiesto in molti dolci caratteristici pugliesi. Oggi non è facile procurarsi il mosto per cui do una indicazione per potere ottenere in una cucina moderna un succo similare al mosto (v. «Vin cotto di uva», a p. 883). Fare quindi il Vin cotto originale (o il finto).

Procurarsi il grano. Se è cotto in confezione, sciacquarlo velocemente perché perda un poco dell'amido di cui è ricoperto. Sgocciolarlo e pesarlo. Se il grano è crudo bollirlo in acqua con pochissimo sale per più di un'ora, fino a quando i chicchi risultano staccati, sodi ma cotti.
In una coppa da tavola versare un bicchiere del Vin cotto raffreddato, aggiungervi il grano e amalgamare. Unire nella coppa anche i chicchi di melagrana, il cedro a dadi, le mandorle e il cioccolato a pezzettini. Mescolare il tutto e lasciar riposare per un paio di ore a temperatura ambiente. Al momento di servire spolverizzarvi la cannella, la vaniglia e versarvi il rimanente vin cotto, considerando che deve risultare un dolce lievemente brodoso di vin cotto da servire in coppetta con un cucchiaio da dessert.

Mostaccioli di Lucera (Pupurate di Lucera)

È un dolce antichissimo conosciuto già dai Romani quando resero loro alleata la città di Lucera, la cui storia e' accennata nella precedente ricetta.
I Romani solennizzavano le feste di Saturno con questi mostaccioli.
Dolci tradizionali del Natale, a Lucera ne rispettano l'originale lavorazione col mosto; di facile preparazione anche in una cucina moderna sprovvista di mosto perché, come nella ricetta «Cicci cotti di Lucera», anche in questa è stata semplificata la lavorazione per ottenere dal vino un succo di sapore uguale al mosto.
I Romani di Augusto a Lucera costruirono un imponente Anfiteatro, colosso con due grandi Portali all'ingresso principale con incisioni e fregi e la scritta che dice essere stato costruito per opera del Magistrato M. Vecilio Campo in onore di Augusto e della Colonia romana della città. Un interessante Museo civico racchiude reperti neolitici, vasi dell'età del bronzo, teste e busti greci e romani, antiche monete romane coniate a Lucera, una stupenda Venere marmorea...
Carlo I e Roberto d'Angiò rinforzarono le mura della città e la Porta di Troia, all'epoca detta Ecana dal nome della figlia del mitico re Dauno.
La maestosa Cattedrale gotica, iniziata nel 1300 da Carlo II dopo il brutale sterminio dei Saraceni (trasferiti a Lucera da Federico II, come detto in ricetta precedente), ha tre eleganti portali sulla facciata, tre navate nell'interno, con altari, pulpiti, colonne provenienti da monumenti romani. L' altare maggiore è una tavola in pietra della mensa di Federico II che arricchì Lucera di cultura e storia saracena.
Nel tempo la città ha seguito le sorti della sua Regione. E' stata Capoluogo della Capitanata e del Molise. Nel 1400 durante il Regno Aragonese fu sede di Tribunale.
Tutt'oggi nel centro storico di Lucera vi è l'antico e insigne Palazzo che ospitò la Regia Audentia Provincialis fino al 1700 quando fu spostata in altra sede.
Divenne allora Palazzo della famiglia di Diego de Peppo che lo abitò abbellendolo di affreschi e decori.

Per 10 mostaccioli: farina g 180, zucchero g 30, mandorle sgusciate g 50, cremore di tartaro g 10, bicarbonato di sodio g 6, cannella in polvere g 3. Per il Vin cotto finto: vino rosato L. ½ , miele grezzo g 70, zucchero g 80. Per il Vin cotto originale: mosto

dl 2, miele grezzo g 30. Tempo di cottura: 10 minuti nel forno a 170°.

Se riesce facile procurarsi il mosto, bollirne un bicchiere da acqua fino a quando si riduce a un decilitro. Aggiungervi 30 grammi di miele.
Altrimenti con le proporzioni date fare il Vin cotto finto come indica la ricetta «Vin cotto di uva» (v. a p. 883). Ottenuto un decilitro di Vin cotto, (mezzo bicchiere da acqua), versarlo in una terrina e attendere che si raffreddi.
Spolverizzarvi a poco a poco la farina e amalgamare con un cucchiaio di legno, facendo attenzione perché l'impasto deve risultare compatto al punto giusto da mantenersi fermo sulla leccarda del forno quando si distribuisce in forma di biscotti.
Aggiungere 30 grammi di zucchero, le mandorle spellate e tritate, la cannella, il cremore e bicarbonato sciolti in un cucchiaio di acqua.
(Il cremore e il bicarbonato si vendono nelle farmacie; la dose equivale a un cucchiaino e mezzo da caffè raso di cremore e uno e mezzo raso di bicarbonato). Amalgamare il tutto molto bene, ungere di olio di oliva e spolverizzare di farina la leccarda. Farvi cadere l'impasto da un cucchiaio formando volta per volta dei rettangoli di 5x7 centimetri ciascuno. Distanziarli tra loro perché in forno si gonfiano lievemente. Mettere la leccarda su un piano medio del forno che ha già raggiunto la temperatura richiesta e contare il tempo di cottura da quando i biscotti entrano in forno. Non aprire lo sportello e fare raffreddare in forno.

Mostacciolo con cioccolato (Mustacciuòlo)

Questo dolce antico della Roma imperiale viene lavorato col mosto di vino e ogni regione lo prepara secondo i propri accorgimenti.
A Napoli lo ricoprono di cioccolato.

Per 10 Mostaccioli: farina g 160, mandorle sgusciate g 60, zucchero g 30, cannella in polvere g 3, cremore di tartaro g 10, bicarbonato di sodio g 6. Per il Vin cotto finto: vino rosato L. ½ , zucchero g 80, miele grezzo g 70. Per l'originale: mosto dl 2, miele g 30. Per la crosta: cioccolato fondente g 120, zucchero a velo g 120, 2 chiare d'uovo. Tempo di cottura: 10 minuti nel forno a 170°.

Preparare i Mostaccioli come indica la ricetta precedente «Mostaccioli di Lucera». Quando risultano freddi, fare la crosta come è segnato nella ricetta «Crosta di cioccolato alla chiara d'uovo» (v. a p. 888). Ancora tiepida rigirarvi uno per volta i mostaccioli dai due lati e tenerli inclinati su un piano ad asciugare. La crosta dopo un'ora indurisce, quindi sistemare i mostaccioli in un piatto ricoperto di un tovagliolo.

Sfogliatelle di Canosa

Caratteristica sfogliatella con mostarda e Vin cotto che conferiscono il gusto particolare dei prodotti di questa città contornata di mandorleti, oliveti, vigneti.

Canosa è di grande interesse per la sua storia antica, come dimostrano gli apogei, i vasi multicolori, gli oggetti preziosi conservati nei Musei di Bari e di Taranto. Periodo di grande splendore lo ebbe quando rimase fedele a Roma durante la guerra di Canne contro Annibale, del 216 a. C.
Il mito ci racconta che Diomede arrivò in Puglia per depositare il Palladio nel Tempio di Minerva a Lucera, come è detto in "Cicci cotti di Lucera " a p. 940.
Fu bene accolto da re Dauno che gli dette la figlia in sposa. Questo valoroso guerriero greco fondò in Puglia molte città, Canosa, Arpi la più antica città dauna, Salapia vicina al lago Salpi dove erano le grandiose saline che oggi sono sulla costa di Margherita di Savoia... Venerato come un dio le sue spoglie furono conservate a San Domino, una delle tre isole Tremiti chiamate all'epoca "Innsulae Diomedeae".

Per 6 sfogliatelle: Per la pasta: farina g 300, zucchero g 80, 1 uovo, vino bianco cl 2, olio di oliva cl 2. Per il ripieno: mostarda di frutta g 200, mandorle sgusciate g 20, zucchero g 20, 1 scorza di limone.
Tempo di cottura: 7 minuti nel forno a 180.

La mostarda può essere di fichi, di mele cotogne, di uva. Oggi si vende in barattoli confezionati: se si vuole prepararla in casa vedere le ricette «Mostarda di frutta» o «Mostarda di fichi» alla p 1026. Fare la pasta come indica la ricetta «Pasta per pasticcini pugliesi» a p. 125. Quando diventa liscia e si sente riscaldata sotto i polsi, sul piano infarinato con un matterello infarinato spianarne, una alla volta, 6 sfoglie non troppo sottili, della misura di 12 x 22 centimetri.
Mettere su un rettangolo di pasta la mostarda e spalmarvela. Cospargervi sopra un poco di scorza di limone grattugiata e le mandorle abbrustolite in forno e tritate grossolanamente. Piegare in tre la sfoglia farcita, nel senso del lato più lungo.
Quindi sempre per lo stesso verso arrotolarla un paio di giri su se stessa formando come un salamino. Avvolgere questo salammo in cerchi concentrici rendendolo a forma di un fiore rotondo del diametro di 7 centimetri e dell'altezza di 3.
Ungere di olio di oliva e spolverizzare di farina la leccarda del forno. Disporvi le sfogliatelle ricoperte di zucchero semolato e quando il forno raggiunge una forte temperatura, inserire la leccarda in un piano medio.
Contare i 7 minuti indicati da quando sulla leccarda compaiono bollicine di cottura.

Farfalle al Vin cotto di fichi

Antichi dolcini della Basilicata e della Puglia, leggere e saporite farfalle friabili.

Per 4 porzioni (18 farfalle): Per la pasta: farina g 110, vino bianco cl 3, zucchero g 15, olio di oliva cl 1, sale. Per il condimento: tavoletta sottile di cioccolato g 50, vin cotto di fichi cl 15, olio di oliva dl 1. ½, 1 arancia.
Tempo di cottura: 1 minuto ogni 2 farfalle.

Preparare il «Vin cotto di fichi» (v. a p. 884).
Lavorare la pasta disponendo sul piano di lavoro la farina “a fontana” dopo averne messi da parte 20 grammi per spolverare il piano e il matterello.
Nella “fontana” versare 1 cucchiaio di olio di oliva, lo zucchero, il vino regolandone una giusta quantità a seconda di quanto ne richiede l'impasto.
Aggiungere un poco di sale e lavorare di polso per ottenere una pasta liscia e morbida. Stenderla in due sfoglie molto sottili di 12 x 24 centimetri.
Da ciascuna sfoglia formare con un coltello 9 strisce rettangolari di 4x8 centimetri.
Con due dita arricciare nel centro ciascuna striscia, ottenendo così la forma di una farfalla con le due ali un poco concave perché dopo fritte devono accogliere un pezzetto di cioccolato. Disporle sul piano infarinato.
In una padella con olio di oliva caldo friggere due farfalle per volta su fuoco vivace girandole con prontezza perché bruniscano dai due lati durante il minuto di cottura.
Al momento di servirle condirle nel modo seguente: da una tavoletta molto sottile di cioccolato ricavare 36 pezzettini molto piccoli. Mettere il vin cotto di fichi in una padella, riscaldarlo e rigirarvi una farfalla per volta e man mano trasferirla in un piatto. Sistemare nelle due "ali" un pezzettino di cioccolato che vi aderisce bene perchè il vin cotto, ancora caldo, lo mantiene. Disporre le farfalle così condite sopra un piatto da portata, in due strati alternati. Su ciascuno strato spolverizzare una scorza di arancia grattugiata fine. Questa operazione va fatta al momento di servire perché la pasta dei dolcini è friabile e condita al momento rimane croccante.

Zeppoline al Vin cotto di fichi

Come detto nella ricetta precedente, «Farfalle al vin cotto», l'usanza di condire pasticcini col vin cotto di uva o di fichi è antica nelle terre della Basilicata e della Puglia. Meno friabile delle farfalle, la zeppolina risulta più gonfia.

Per la pasta: farina g 110, liquore cl 3, 1 tuorlo d' uovo, zucchero g 15, burro g 20, sale. Per il condimento: tavoletta sottile di cioccolato g 50, 1 arancia, Vin cotto di fichi dl 1. ½, olio di oliva dl 1. ½.
Tempo di cottura: 1 minuto e mezzo ogni 3 zeppoline.

Preparare il «Vin cotto di fichi» (v. a p. 884). Lavorare la pasta disponendo sul piano di lavoro la farina “a fontana”, dopo averne messo da parte 20 grammi per spolverizzarli sul piano e sul matterello durante la lavorazione.
Mettere nella “fontana” il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima, lo zucchero, il tuorlo, 2-3 cucchiai di liquore a seconda di quanto ne richiede la farina per un impasto morbido. Aggiungervi poco sale, lavorare di polso e spianare due sfoglie di 16 x 20 centimetri.
Con un coltello tagliarne strisce larghe 2 centimetri e lunghe 20. Girarle a cerchio con le due punte in fuori per dare loro la classica forma della zeppola. Friggerle in una larga padella con olio caldo girandole con due palette per farle imbiondire dai due

lati. Quando sono fredde rigirarle nel Vin cotto di fichi caldo. Con una grattugia a mano formare scagliette della tavoletta di cioccolato e spolverizzarle sulle zeppole calde, dai due lati. Trasferirle su un piatto da portata a strati alternati. Su ciascuno strato cospargere la scorza di arancia grattugiata. Servire le zeppoline dopo 5-6 ore perché nel tempo assorbiranno bene il condimento e prima di servirle versare su ognuna alcune gocce di Vin cotto.

Anelli al Vin cotto di fichi

Come i precedenti, sono caratteristici dolcini della Basilicata e della Puglia.

Per 6 porzioni (30 anelli): Per la pasta: farina g 220, vino bianco cl 3, zucchero g 20, olio di oliva cl 2, sale. Per il condimento: tavoletta sottile di cioccolato g 60, Vincotto di fichi dl 2, olio di oliva dl 1. ½ , 1 arancia.
Tempo di cottura: 2 minuti mezzo a padella.

Preparare il «Vin cotto *di fichi» (v. a p. 884). Lavorare la pasta disponendo la farina a "fontana" dopo averne messo da parte 30 grammi per spolverarla sul piano e sul matterello. Mettere nella "fontana" il vino, l'olio di oliva, lo zucchero, poco sale e lavorare di polso molto delicatamente per ottenere una pasta morbida. Spianarla in due sfoglie alte 1/2 centimetro. Da ogni sfoglia ricavare col coltello delle strisce di 2x10 centimetri. Arrotolare ogni striscia ad anello del diametro di 2 centimetri. Fermarlo comprimendone le estremità e lasciare una punta di pasta in fuori per dargli un bell'aspetto. Friggere gli anelli in olio caldo girandoli sui due lati durante il tempo di frittura. Riscaldare in una padella il vin cotto e rotolarvi 2-3 anelli per volta. Disporli diritti su un piatto da portata, in due strati alternati. In ogni anello incastrare un pezzetto di cioccolato preparato a misura, in modo che fuoriesca lievemente.
Spolverizzare su ogni strato la scorza di arancia grattugiata fine e servire anche dopo 5-6 ore versando su ciascun anello una goccia di vin cotto raffreddato.

Cassatina

La Cassatina è la Sicilia venuta a Napoli. Il Regno delle Due Sicilie ne ha facilitato il viaggio. Oggi le vetrine dei pasticcieri napoletani sono piene di Cassatine, rispettate nella forma, nel gusto; anche il nome non è stato cambiato dal napoletano che ha il... "vizietto" di tradurre le parole nel suo dialetto. Non l'ha cambiato perché di suo ha il "Raffiuolo alla Cassata", un dolcino creato prettamente napoletano nella forma, negli ingredienti ma rubando il gusto alla Cassatina.

Per 16 cassatine: Per il Pan di Spagna: farina g 160, 7 uova, zucchero g 160. Per il ripieno: ricotta g 800, cioccolato fondente g 80, zucchero g 320. Per la crosta bianca: 1 chiara d'uovo, zucchero a velo g 250. Per la pasta reale: spinaci q. b., zucchero a velo g 180, mandorle sbucciate g 200. Per completare: 16 ciliegine rosse

candite, rhum cl 6. Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 160°.

Con gli ingredienti dati, in una teglia del diametro di 24 centimetri fare il «Pan di Spagna» come indica la ricetta a p. 916. Da un cartone fare una forma di 6 centimetri di diametro e man mano poggiarla sul Pan di Spagna raffreddato e sformato per tagliarne 16 dischi di quella misura. Mettere la ricotta in una tela e tenerla appesa un'oretta perché perda tutto il liquido altrimenti non si mantiene diritta sul dolcino. Si ridurrà a 750 grammi, la giusta quantità per questa ricetta. Disporla in una terrina e montarla con lo zucchero con un cucchiaio di legno.
Sistemare sopra un piano i 16 dischi di pan di Spagna; bagnarli con gocce di rhum. Mettere una cucchiaiata di ricotta su ciascun disco e darle la forma di una cupola.
Dividere la cioccolata in pezzetti non piccolini e infilarne 4-5 in ciascun composto di ricotta. La Cassatina richiede di essere contornata di pasta reale verde; se riesce difficile farla in casa si può acquistare da un dolciere; eventualmente si può fare la cassatina senza la pasta reale, ricoperta di sola crosta bianca, più facile da fare. Per la «Pasta reale verde», vedere le indicazioni nella ricetta a p. 890. Con un coltello bagnato tagliarla in rettangoli sottili di 3x18 centimetri e sistemarli tutt'intorno a ciascun dolcino, alla base.
Dare una bella forma alla ricotta sul dolcino perché è questa forma che rimarrà alla Cassatina. Preparare infine la «Crosta bianca» (v. a p. 885). Quando risulta densa al punto giusto sistemarla sul centro superiore di ciascun dolcino e con la punta di un coltello asciutto levigarla e farla andare fino al bordo della pasta reale. Se la Cassatina è priva della pasta reale verde, fare scendere la crosta bianca fin giù tutt'intorno al dolcino. Posare sul centro di ciascun dolcino una ciliegina candita. Quando la crosta si è bene indurita, infilare sotto ogni Cassatina un coltello largo per sollevarla e disporle tutte in un piatto da portata.

Castagnaccio di Firenze

Il castagnaccio è un 'antica caratteristica focaccia fiorentina di castagne.
Le castagne secche vengono macinate per farne farina e mettere questa in commercio; la farina poi viene cotta al forno con mandorle, pinoli, noci e ne risulta una gustosa schiacciata molto bassa, dall'interno morbido e l'esterno croccante.

Per 6 porzioncine: farina di castagne g 200, latte dl 2, uva passa g 25, pinoli g 20, 1 rametto di rosmarino, burro g 20, olio di oliva cl 1, sale g 3.
Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 200°.

In una terrina mettere la farina di castagne. Versarvi a filo il latte e amalgamare mescolando con un cucchiaio di legno.
Aggiungervi il rosmarino, i pinoli, l'uva passa, un cucchiaio di olio di oliva e mezzo cucchiaino raso di sale fino. Ungere di burro una teglia sottile del diametro di 22 centimetri, versarvi il composto ed infornarlo nel forno che abbia raggiunto la

temperatura indicata. Dopo 35 minuti toglierlo dal forno, sformarlo e servirlo tiepido o a temperatura ambiente.

Castagnaccio a frittelle

Per 10 frittelle: farina di castagne g 125, latte dl 1, olio di oliva dl 1, sale g 2.
Tempo di cottura: 3-4 minuti ogni 5 frittelle.

Preparare un impasto denso versando a filo il latte in una terrina contenente la farina di castagne. Prendere col cucchiaio un poco d'impasto per volta e friggere 5 frittelle in olio caldo ma non fumante. Dare alle frittelle una forma di granatina schiacciata e girarle dai due lati durante il tempo di cottura indicato.
Passarle su carta da cucina assorbente, quindi trasferirle in un piatto da portata.

Gâteau piccolo di arancia

In Francia per gâteau s'intende un dolce fatto con pan di Spagna, non necessariamente riempito di creme varie come avviene in Italia.
Nella nostra cucina, oltre gli importanti gâteaux ripieni di creme, mousse, croste, risulta comodo prepararci piccoli gâteaux di frutta, genuini, presto fatti.

Per 6 porzioni: 2 brioscine semidolci all'uovo, 6 arance di buona qualità, 3 banane, zucchero g 150, rhum cl 6. Tempo di refrigerazione: 1 ora nel frigorifero.

Procurarsi un giorno prima quelle brioscine che i panettieri preparano per la prima colazione. Sono del diametro di 10 centimetri e pesano circa 50 grammi l'una.
Dividere ognuna in 3 dischi e sistemarli in un piatto piano da portata ovale, ben ravvicinati tra loro. Da 3 arance ricavare un succo che deve risultare di 12 cucchiai.
Versarlo in un pentolino con lo zucchero, far dare due bollori e lasciare raffreddare.
Dalle altre 3 arance ricavare gli spicchi interi e dividere ciascuno spicchio in due.
Rotolare i mezzi spicchi nel succo di arancia e zucchero.
Sopra i dischi di brioscine versare un cucchiaio di rhum; farlo cadere a filo e distribuirlo equamente. Disporre sulle brioscine i mezzi spicchi di arance iniziando dal centro. Sistemarli diritti a cerchi concentrici, ravvicinati tra loro.
Rotolare nel succo di arance e zucchero anche le banane tagliate a fettine e sistemarle diritte tra uno spicchio e l'altro delle arance.
Uguali tra loro, bene ordinati, spicchi e fette di frutta danno un bell'aspetto al gâteau.
Versare sul dolce a filo il succo rimasto.
Un'ora prima di servire mettere il gâteau in frigorifero, coperto da un tegame capovolto, in modo che la frutta non venga sciupata e non si asciughi.
Non tenere oltre in frigorifero altrimenti le brioscine e la frutta perdono di freschezza.

Gâteau piccolo di pera

Per 6 porzioni: 2 brioscine all' uovo, zucchero g 150, pere sbucciate g 200, mele golden sbucciate g 220, vino rosso cl 15. Tempo di refrigerazione: 1 ora in frigorifero.

Procurarsi le briochine e sistemarle in un piatto da portata ovale come indica la ricetta precedente «Gâteau piccolo di arancia». In una larga pentola versare 15 cucchiai di vino rosso. Aggiungervi lo zucchero e far dare 2 bollori. Tagliare le pere e le mele a spicchi e poi a fettine nel senso della lunghezza (le pere lievemente più spesse delle mele). Cuocerle nel vino per 6 minuti su fuoco medio facendo in modo che alla fine resti nella pentola non più di un bicchiere di sciroppo. Lasciare raffreddare.
Sui dischi di briochine nel piatto versare 5-6 cucchiai di sciroppo quindi mettervi sopra la frutta. Distribuirla abbondantemente, non a centri concentrici come indica la ricetta segnalata ma a piramide. Versare sulla frutta a filo un cucchiaio di sciroppo. Mantenere in frigorifero, scoperto, per un'ora soltanto, quindi servire.

Zuppa inglese casereccia

Zuppa inglese casereccia.

Chiamiamola casereccia , ma con ricette ed ingredienti genuini, risulta pur sempre una torta dal gusto raffinato, eccellente.

Per 12 porzioni: Per il pan di Spagna: fecola di patate g 40, farina g 160, 7 uova, zucchero g 160. Per la crema alla vaniglia: latte dl 3 e ½, 4 tuorli d'uovo, farina g 40, zucchero g 70, mezza scorza di limone, vaniglia pura g 2. Per la crema al cioccolato: latte dl 3, 3 tuorli, zucchero g 70, farina g 40, cioccolato fondente g 75, scorza di mezzo limone. Per lo "Zucchero ghiacciato" : zucchero g 90, acqua cl 6. Per bagnare : liquore Gran Marnier (o alla frutta) dl 1.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 150° per il Pan di Spagna.

Con gli ingredienti dati fare la «Crema alla vaniglia per dessert» (v. a p. 898). Preparare anche la «Crema al cioccolato per dessert» con gli ingredienti dati in questa ricetta (v. a p. 899). Fare il pan di Spagna come indica la ricetta a p. 916 e infornarlo in una teglia ovale o rettangolare di 16 x 27 centimetri perché la Zuppa inglese

richiede la forma ovale. Quando è freddo dividerlo in 3 strati.
In un piatto da portata rettangolare sistemare una carta oleata come è indicato nella ricetta «Condire torte senza imbrattare» a p. 60. Distribuirvi sopra un primo strato di Pan di Spagna; bagnarlo con 2-3 cucchiai di liquore e versarvi la crema al cioccolato. Coprire questa con un secondo strato di Pan di Spagna; bagnarlo di liquore e mettervi sopra la crema alla vaniglia. Terminare il dolce con l'ultimo strato di Pan di Spagna; bagnarlo col liquore. Fare lo "Zucchero ghiacciato" (v. p. 879). Allontanato dal fuoco, con prontezza versarlo sul dolce con un cucchiaio. Formarne strisce parallele o a cerchi concentrici, iniziando del centro.
Mettere in frigorifero un'oretta e servire fresco.

Brioche alla finanziera

Per 8 porzioni: farina g 420, 6 tuorli, zucchero g 140, lievito di birra g 35, burro g 140, cedro g 100, sale g 3. Per la crema: latte dl 4, 4 tuorli, zucchero g 80, farina g 20, scorza di mezzo limone, canditi misti g 120. Per completare : burro g 25, rhum cl 8.
Tempo di lievitazione: 1 ora; Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 200.

Fare la «Crema alla finanziera per dessert» (v. a p. 899) e tenerla in frigorifero a raffreddare. Disporre a fontana in una terrina la farina. Mettervi nel centro il lievito di birra sciolto in 3-4 cucchiai di acqua tiepida; aggiungervi i tuorli, lo zucchero, poco sale, il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima e il cedro a pezzettini. Amalgamare; quindi con le dita a poco a poco prendere la farina dall'interno della fontana e farne un solo impasto. Aggiungere altri 3-4 cucchiai di acqua giudicandone la giusta quantità per ottenere un impasto morbido.
Sbattere un poco la pasta nella stessa terrina, renderla bene amalgamata quindi lasciarla lievitare. Dopo una trentina di minuti la pasta si gonfia; prenderla delicatamente e trasferirla in una teglia da brioche del diametro di 24 centimetri, unta di burro e col buco in centro. Farla nuovamente lievitare in un angolo caldo. Quindi metterla in forno che abbia raggiunto la temperatura richiesta. Dopo 30 minuti toglierla dal forno e quando è fredda sformarla e sistemarla in un piatto da portata: bagnarla di rhum su tutti i lati. Versare nel centro vuoto la crema raffreddata e servire.

Brioche in fondente

Perché usare sempre fondenti al cioccolato e non considerare altri gusti che rendono particolare un dolce?
E' questo un ottimo dessert secco, al gusto di limone, che può essere accompagnato da frutta fresca come le «Mele royal insaporite» (v. a p. 854).

Per 8 porzioni: farina g 400, lievito di birra g 25, 6 tuorli e 2 chiare d' uovo, zucchero g 100, burro g 100, latte dl 1, 1 scorza di limone, sale g 3. Per il fondente: zucchero a velo g 180, succo di limone cl 8. Per completare: rhum cl 6, cedro g 150, burro g 25.

Tempo di lievitazione: 1 ora e 30; Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 200°.

Con gli ingredienti dati lavorare la pasta come indica la ricetta «Pasta per fine pasticceria» a p. 129. Quando il panetto si gonfia e viene trasferito in una terrina con le uova, il latte, il burro, il sale, aggiungere anche lo zucchero indicato e la scorza di limone grattugiata fine. Continuare la lavorazione come indica la ricetta specifica.
Quando la lavorazione è terminata, mettere la pasta lievitata in una teglia sottile del diametro di centimetri 24, dal bordo alto, unta di burro. Tenerla in un angolo a lievitare. Quando è gonfia infornarla in forno che abbia raggiunto la temperatura richiesta. Dopo 25 minuti toglierla dal forno e quando è fredda sformarla in un piatto da portata. Bagnarla di rhum nella parte inferiore e in quella superiore.
Fare il «Fondente al limone» come indica la ricetta a p. 881. Distribuirlo sul centro della brioche e con la lama di un coltello bagnata coprirne tutta la superficie. Tagliare il cedro a spicchi regolari e sottili e disporne 8 sul bordo della brioche, bene distanziati tra loro e 4 nel centro, ravvicinati, a forma di piramide. Attendere che il fondente si indurisca naturalmente del tutto quindi servire la brioche accompagnata con della frutta fresca o insaporita, servita in una salsiera.

Tronco d'albero di castagne

Dal buon sapore della castagna, dal divertente aspetto del tronco d'albero è il dolce che vorremmo sempre sulla nostra tavola.
Piccole attenzioni sulla lavorazione della castagna lo rendono boccone raffinato.

Per 10 porzioni: castagne kg 1, 3 rametti di pianta veri o finti, sale. Per la crema: burro g 100, 2 tuorli, zucchero a velo g 100, rhum cl 2. Per il giulebbe: zucchero g 200, acqua L. ½ .
Tempo di cottura: 25 minuti per le castagne, 15 minuti per la passata.

Privare le castagne della buccia, metterle in poca acqua con una punta di cucchiaino di sale e farle bollire per il tempo indicato. Ancora calde spellarle e passarle nel tritatutto col disco a fori piccoli. Fare il giulebbe cuocendo per una decina di minuti l'acqua con lo zucchero; deve risultare liquido, non denso. Mettere la passata di castagne in una pentola dal doppio fondo e versarvi a filo il giulebbe ancora caldo; mescolare costantemente con un cucchiaio di legno. Dopo avervi bene amalgamato tutto il giulebbe, continuare a mescolare la passata su fuoco moderato per una decina di minuti. Molti non sanno che la passata deve venire lavorata sul fuoco col giulebbe, per risultare raffinata; dopo lavorata deve rimanere ancora morbida. Bagnare di acqua un foglio di carta d'argento. Distribuirvi sopra la passata di castagne ancora tiepida.
Aiutandosi con le mani e un coltello bagnati fare una sfoglia alta 2 centimetri e della misura di 16 x 36 centimetri. Lasciarla raffreddare.
Con gli ingredienti dati in questa ricetta fare la crema come indica la ricetta «Crema al burro originale al liquore», a p. 908. Distendere la crema fredda sulla passata di

castagne lungo tutta la lunghezza del rettangolo lasciando liberi i bordi. Aiutandosi con le dita bagnate e sollevando la carta d'argento piegare in due la passata ripiegando un lato lungo sull'altro; formare come un polpettone ripieno di crema al burro. Con le dita chiudere i tre lati aperti del dolce e levigarne la superficie con la lama di un coltello. Deve risultare un cilindro lungo 38 centimetri e del diametro di 6 per dare l'idea di un tronco d'albero con un piccolo tronchetto che ne fuoriesce da un lato. Comportarsi quindi nel modo seguente: con un taglio trasversale tagliare a questo grosso tronco un pezzo di 10 centimetri. Rendere questo pezzo più stretto eliminando lateralmente con un coltello un poco della passata. Farlo aderire al tronco principale verso il basso, unendo la parte tagliata trasversale al tronco, così che sembri un piccolo tronco uscente dal grande.
Con le punte di una forchetta rigare per il lungo la superficie dei tronchi. Procurarsi 3 piccoli rametti finti o veri di una pianta che si abbia in casa e incastrarne due nel laterale del tronco grande, distanziati e uno nel tronco piccolino. Mantenere il dolce in frigorifero anche un giorno ma servirlo dopo che è stato 4 ore a temperatura ambiente. Per esaltare la raffinatezza della lavorazione e il gusto i dolci devono essere gustati morbidi, e non induriti dal frigorifero.

Monte Bianco al cioccolato

Per 10 porzioni: castagne sbucciate g 650, cacao amaro g 50, zucchero g 260, panna montata g 300, 16 sigarette di cioccolato, cognac cl 3, sale.
Tempo di cottura: 45 minuti complessivamente

Pesare le castagne dopo averle private della buccia. Metterle in una pentola coperte di acqua, aggiungervi un poco di sale e cuocerle per 30 minuti quindi spellarle e setacciarle; amalgamarle al cacao.
In una pentola versare 3 bicchieri di acqua, unire lo zucchero e farlo bollire per 5-6 minuti. Trasferire in una pentola la passata di castagne e versarvi a filo il giulebbe di acqua e zucchero caldo mescolando con un cucchiaio di legno.
Quando l'impasto si è bene amalgamato metterlo sul fuoco e farlo cuocere a fuoco moderato mescolando per 6-7 minuti fino a quando diventa denso. Allontanarlo quindi dal fuoco e versarvi un paio di cucchiai di cognac. Prendere l'impasto con un cucchiaio, trasferirlo in un piatto rotondo da portata e, aiutandosi con le mani bagnate di cognac, modellarlo a forma di cupola.
Con le punte di una forchetta fare delle righe sulla superficie del dolce. Tutt'intorno nel piatto disporre fiocchetti di panna a forma di piramidi. Nella superficie di ciascuna piramide infilare una sigaretta di cioccolato in modo che ne fuoriesca per due terzi. Sul centro del dolce mettere altre piramidi di panna e incastrare in ognuna una sigaretta di cioccolato. Mantenere il Monte Bianco in frigorifero e servirlo dopo averlo tenuto a temperatura ambiente per 3-4 ore.

Babà al rhum di Stanislao Leczinsky

Il nome di questo dolce viene da Alì Babà, protagonista di una delle famose novelle arabe "Le Mille e una notte". Stanislao Leczinsky, lo lesse in una di quelle fiabe. Questi Arabi, amanti di intrisi di farina, che hanno arricchito le nostre mense di pasta e gelati quando arrivarono in Sicilia nel 826, anche il Babà avranno iniziato a manipolare. Dal polacco Baba, attraverso il francese Baba, il Babà è arrivato a Napoli dove ha trovato la sua regia stabile e dove è stato perfezionato.
Infatti è ritenuto dolce napoletano. Viene chiamato Babà Savarin perché Brillat Savarin , gastronomo dell' epoca di Napoleone, lo manipolava.
Babà al Rhum è il suo nome caratteristico, perchè il Babà è al Rhum.
Ma Stanislao Leczinsky chi era ? Re della Polonia nel 1738, alla fine della guerra di successione polacca, con il Trattato di Vienna ebbe la Lorena. Carlo Emanuele III di Savoia, Re di Sardegna ebbe Novara e Tortona e Carlo di Borbone (Carlo III) divenne Re di Napoli e di Sicilia. Da lui inizio' la dinastia dei Borbone a Napoli che durò fino al 1860 , anno dell'Unità d'Italia con Vittorio Emanuele II.
Storia poco conosciuta perché parla di Re e di Regine. Eppure Re e Regine hanno dato sonni tranquilli a bambini con racconti di case di cioccolato, di Biancaneve più bella della Regina, con le fiabe di Alì Babà....

Per 6 porzioni: Per la pasta: farina g 160, burro g 80, 3 uova, latte dl 1, zucchero g 15, lievito di birra g 15, uva passa g 60, sale g 2. Per completare: rhum dl 2, zucchero g 100, burro g 30.
Tempo di lievitazione: 1 ora e mezzo; Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 180°.

Con gli ingredienti dati in questa ricetta fare la pasta come indica la ricetta «Pasta per fine pasticceria», a p. 129. Quando il panetto si gonfia e si mette in una terrina con le uova, il burro, il latte, una punta di cucchiaino di sale, aggiungere anche lo zucchero e l'uva passa indicati. Continuare la lavorazione come la ricetta segnalata.
Quando la lavorazione è terminata e la pasta si gonfia nello stesso recipiente, prenderla con delicatezza e distenderla in una teglia da babà col buco in centro, del diametro di 22 centimetri, unta di burro. Lasciarla in un angolo caldo della cucina a lievitare. Attendere che risulti ben gonfia quindi accendere il forno e infornare la teglia soltanto quando il forno raggiunge la temperatura richiesta. Dopo 20 minuti il Babà è cotto e dovrebbe essere cresciuto ancora di più, quindi toglierlo dal forno. Sformare il babà quando è freddo e bagnarlo nel modo seguente: versare in un tegame un bicchiere di acqua e 100 grammi di zucchero e far bollire. Quindi allontanare il tegame dal fuoco e immergervi il Babà freddo; prenderlo delicatamente con le mani e girarlo nello sciroppo caldo dal lato superiore e poi dall'inferiore; bagnarlo bene anche lateralmente quindi trasferirlo in un piatto da portata.
Al momento di servirlo bagnarlo abbondantemente di rhum e accompagnarlo con la «Crema di vaniglia alla Chantilly» (v. a p. 909) servita in salsiera.

Parmiggiàna al cioccolato del Settecento napoletano

Nato nell'antico quartiere Santa Lucia di Napoli, è un caratteristico dolce di melanzane condite di un fondente di cioccolato.
Sembrerebbe assurdo che un dolce preparato con questi ingredienti possa essere buono. Eppure chi non sa di cosa sia fatto immagina che sia di Crêpes al cioccolato.
Come può sembrare assurdo che nel Golfo di Napoli esista ancora una regina, la Sirena Parthenope dai canti maliardici, trovata dai Greci quando vi si stabilirono; che Pulcinella sia uscito da un uovo dalla bocca del Vesuvio fumante, che Virgilio, per proteggere Napoli, abbia messo un uovo sotto il Castel Dell'Ovo (come è detto in "Vermicelli del Borgo Marinaro a p. 276) e che uccidesse con le sue mani un serpente nel sottosuolo di Napoli.
Eppure, parallela alla città della luce, vi è la città delle tenebre che va da Napoli greca a Pozzuoli e ha lo stesso schema lineare ad angolo retto fatto da quell'architetto di Mileto che disegnò la città del sole. Furono i Greci a costruire questo sottosuolo 12 metri sotto la città e poi i Romani a terminarlo. In esso vi sono caverne, passaggi segreti decantati dai poeti Strabone, Galilei, Dante...
Fino all'epoca della venuta di Cristo quel sottosuolo fu un cimitero pagano. Vi sono ipogei greci di grande interesse, sacrofagi romani, dipinti, teschi incastrati nelle mura, pareti con affreschi lugubri. Particolare è la zona detta "Delle cantarelle" con specie di sedie incastrate nelle mura con sotto un vaso nel quale il morto seduto avrebbe emesso le sue viscere e quindi veniva vestito, onorato e interrato. Con la venuta di Cristo la fede si è poi rivolta nelle Chiese benedette ma i morti hanno continuato ad affollare quel sottosuolo durante le epidemie del 1479, del 1656 ed anche i poveri che non avevano dove andare venivano portati là.
Oggi quello spettacolo e' affascinante nella sua lugubre natura. Otto milioni di scheletri ancora interi, eleganti nella loro magrezza, sono allineati con ordine lungo alcune pareti della "Valle dei morti". Ossa di omeri, di femori, di omonimi più antichi sono sistemati con cura e con molta promisquità.
Sono lì, poggiati alle pareti a dimostrare l'attaccamento dell'uomo a questa terra che non vuole lasciare.

Per 8 porzioni: melanzane g 850, cioccolato fondente g 200, zucchero g 40, latte intero dl 3 e ½ , pinoli g 30, olio di oliva L. ¼ , burro g 20.
Tempo di cottura: 10 minuti per il fondente, 20 minuti nel forno a 180°.

Sbucciare le melanzane e tenerle sotto sale come indica la ricetta «Melanzana, come prepararla», a p. 829. Sgocciolarle bene, asciugarle con un panno quindi tagliarle per il lungo a fette sottili. Devono risultare lunghe circa 8 centimetri.
Versare l'olio di oliva in una padella e quando è caldo friggervi le melanzane su fuoco vivace per 5 minuti riempiendo la padella in un solo strato per volta. Durante il tempo indicato girare le melanzane perché cuociano da ambo i lati. Devono risultare brune ma attenzione a non farle bruciare. Man mano che cuociono passarle su una carta da

cucina assorbente. Preparare un fondente di cioccolato a bagnomaria: mettere il cioccolato in un pentolino con meno di due bicchieri di latte. Inserire questo pentolino in un altro più largo, pieno di acqua e far bollire.
Quando il cioccolato si scioglie girare costantemente con un cucchiaio di legno e continuare a far bollire l'acqua per circa 10 minuti, fino a quando si sente ispessire la crema sotto il cucchiaio. Questa deve risultare fluida.
Allontanarla dal fuoco e aggiungervi lo zucchero.
Ungere di poco burro una teglia da tavola di 20 x 30 centimetri e disporvi le melanzane in due strati, ben ravvicinate tra loro ma non sovrapposte.
Coprire i due strati con tutto il fondente preparato e sopra il dolce distribuire i pinoli, diritti, in file alternate. Infornare come consigliato nella ricetta «Torta rustica o dolce da cuocere in forno», a p.52. Quando si notano bollicine di cottura al bordo della teglia, abbassare subito la temperatura a 180° e fare cuocere soltanto 15-20 minuti. Servire a temperatura ambiente, anche il giorno dopo e... dire ai convitati che il dolce è di melanzane soltanto dopo che l'hanno mangiato.

Pastiera dei Conventi di Napoli

Di Napoli perché vogliamo rispettarne la tradizione e servirla tiepida.
Dei Conventi perché la Pastiera, come tutti i dolci antichi napoletani, nasce nei Conventi ed è legata alla festività religiosa della Santa Pasqua.
La cucina di Napoli all'inizio era povera e i dolci venivano creati nei Monasteri per offrirli alle famiglie. Le ragazze che andavano nei Monasteri per apprendere la Religione e vedevano come i Monaci preparavano i dolci, man mano portavano nelle loro case le ricette che poi si sono diffuse nel mondo.
La Pastiera ha avuto la sua prima citazione nel 1337, ma risale all'epoca pagana. Con l'intervento del Cristianesimo, la Chiesa conservò alcuni riti pagani che non erano in contrasto con quelli cristiani. I chicchi di grano richiamavano l'antico culto di Cibele ed erano legati alla fertilità e le uova richiamavano il simbolo della Resurrezione della vita.
Per il Cristianesimo il grano nella Pastiera rappresenta la Resurrezione di Cristo, cioè la vita dopo la morte; infatti il grano fiorisce in primavera nel periodo pasquale; poi muore, viene ripiantato e rinasce.
Fin dai tempi antichi e' usanza che le signore, per fede religiosa, danno al grano la vita dopo la morte seminando chicchi di grano nei vasi sui loro balconi.
I germogli che fuoriescono li portano nelle loro parrocchie per far ornare i Sepolcri il giorno del Giovedì Santo.

Per 16 porzioni: Per la pasta: farina g 400, zucchero g 200, 3 tuorli e 1 chiara d'uovo, strutto o burro g 150. Per il ripieno: grano g 700, ricotta g 400, 6 tuorli d'uovo, 3 chiare d'uovo, zucchero g 450, cedro e cocozzata g 150, 2 arance, acqua di millefiori cl 3, liquore bianco cl 3, cannella in polvere g 2, latte dl 2. Per la crema: latte dl 1, 2 tuorli, zucchero g 20, farina g 10, vaniglia g 2, scorza di mezzo limone. Per ungere:

burro g 25. Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 200°.

Preparare una crema con gli ingredienti indicati, come indica la ricetta «Crema alla vaniglia per dessert», a p. 898. Tenere la crema in frigorifero a indurire. Acquistare un paio di barattoli di grano cotto, scartarne poco liquido, pesarlo e bollirlo in un bicchiere di latte fino a quando il latte si asciuga del tutto. Tritarne metà nel tritatutto.
In una terrina sbattere le uova. Mescolare la ricotta allo zucchero e amalgamarla alle uova. Aggiungervi il grano intero e passato, due cucchiai scarsi di crema raffreddata e piuttosto densa e mescolare il tutto. Tagliare in piccoli pezzetti il cedro, la cocozzata e le scorze delle arance e unirli al composto. Versarvi anche 3 cucchiai di liquore, 2 di acqua di millefiori e 2 cucchiaini rasi di cannella e mescolare.
Ungere di burro una teglia del diametro di 28 centimetri dal bordo piuttosto alto. Con gli ingredienti dati, fare la pasta come indica la ricetta «Pasta frolla», a p. 123 e con 2/3 della pasta rivestire la teglia fino all'orlo del bordo in sfoglie alte soltanto mezzo centimetro. Versare sulla pasta il ripieno di grano e ricotta e fare la copertura a liste incrociate come indicato nella ricetta della pasta.
Marcare tutt'intorno un cornicione unendo il bordo dello strato di pasta inferiore al bordo delle liste di copertura e infornare come indica la ricetta «Torta rustica o dolce da cuocere in forno», a p. 52. (È importante leggere quelle indicazioni perché il tempo di cottura indicato va contato da quando la pietanza inizia a cuocere nel forno e non da quando vi entra.) Sformare la Pastiera e servirla ancora tiepida.

Pastiera con cioccolato

Per 16 porzioni: Per la pasta: farina g 400, zucchero g 200, 3 tuorli d'uovo e una chiara, burro g 150. Per il ripieno: grano g 700, ricotta g 400, 6 tuorli d'uovo, 3 chiare d'uovo, zucchero g 450, 2 arance, acqua di millefiori cl 3, liquore bianco cl 3, cioccolato fondente g 200, latte dl 2. Per la crema: latte dl 1, 2 tuorli, zucchero g 20, farina g 10, vaniglia g 2, scorza di mezzo limone. Per ungere: burro g 25.
Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 200°.

Con gli ingredienti dati in questa ricetta fare la Pastiera come la «Pastiera dei conventi di Napoli», nella ricetta precedente.
Unica differenza sta nel mettere il cioccolato a pezzetti non troppo piccoli sul ripieno, dopo che questo è stato distribuito nella teglia sullo strato di pasta frolla.

Pesce di mandorle di Lecce

Antico e caratteristico dolce leccese. A Natale le tavole sono imbandite col «Pesce di mandorle» e a Pasqua con «L'agnello di mandorle». La forma cambia ma la sostanza è la stessa.
In una Lecce barocca, la colta e aristocratica Firenze del Sud, dove non si parla in dialetto, camminando per il centro, ti imbatti in un Anfiteatro romano riscoperto per

metà. Ti vien voglia di abbattere quegli altissimi Palazzi che coprono l'altra metà per farlo venire tutto alla luce e assistere a spettacoli di combattimenti tra gladiatori armati di lancia contro leoni, tori, orsi... Ma quei Palazzi furono costruiti da architetti ignari che sotto quel pavimento vi è l'altra metà di quello stupendo avanzo della Lupiae romana (vedine la fotografia a p.793).
Resti di una necropoli del V secolo a. C. e tombe con iscrizioni messapiche sono state anche scavate in una zona vicina l'Anfiteatro. E nella stessa Piazza di S. Oronzo vi è la colonna che regge la statua del Santo Patrono della città.
E' una delle 2 colonne terminali della quinta Via Appia che finiva a Brindisi.
Furono i Brindisini a ricevere una grazia dal Santo e a donare la colonna a Lecce nel XVII secolo, perché vi ponessero sulla sommità la statua del Santo, uno dei primi martiri decapitato dai pagani.

Per 8 porzioni: mandorle spellate g 300, zucchero g 240, cacao amaro in polvere g 20, zucchero a velo g 25. Per la faldachiacchiera: 4 tuorli, marmellata di pere g 130, zucchero g 25. Tempo di cottura: 15 minuti complessivamente.

La «faldachiacchiera» è il ripieno così chiamato a Lecce. Il nome è strano ma il sapore è eccellente. Prepararla nel modo seguente: in un pentolino mettere i tuorli, lo zucchero e 3 cucchiai di acqua e cuocere a bagnomaria inserendo questo pentolino in altro più grande con acqua che bolle. Dopo 3-4 minuti che l'acqua bolle, la faldachiacchiera si inspessisce e diventa come una crema dura. Allontanarla dal fuoco. Prepararsi la forma di un pesce se è Natale, di un agnello se è Pasqua, di una stella, un albero o altro se... non ricorrono queste feste. Deve essere per 8 porzioni. Foderarla di una pellicola trasparente.
Nel tritatutto tritare finemente le mandorle. Mettere sul fornello una padella antiaderente larga e versarvi mezzo bicchiere di acqua. Aggiungervi 240 grammi di zucchero e attendere che questo si sciolga. Quindi unire le mandorle e, con un cucchiaio di legno su fuoco moderato mescolare costantemente fino a quando l'impasto si stacca dalle pareti della padella. Trasferire quindi l'impasto sopra il piano di lavoro e distenderlo come una sfoglia. Quando risulta freddo prenderne un pezzetto per volta, rimetterlo sul piano e distenderlo premendo con le dita. Formare una piccola sfoglia e, aiutandosi con un coltello dalla lunga lama, sollevarla e inserirla nella forma. Continuare in uguale modo con altre sfoglie fino a sistemare nella forma metà dell'impasto di mandorle. Premere queste piccole sfoglie di pasta di mandorla con le dita in modo che si distendano bene nella forma, in uno strato uniforme e omogeneo. Considerare che al termine della lavorazione il dolce dovrà avere la forma di un pesce (se la forma è di pesce), quindi il centro dovrà essere più gonfio per indicare che è la pancia, invece la coda e la testa, per risultare più sottili, non dovranno essere riempiti di ripieno. Quindi distribuire il ripieno soltanto nel centro della forma che rappresenta la pancia dell'animale un po' più gonfia del resto del corpo, formando un ovale di 8x15 centimetri. Sopra porre la marmellata Chiudere il dolce con l'altra metà di strato di pasta di mandorle sistemata nello stesso modo.

La coda e la testa risulteranno di sola pasta di mandorle, il centro farcito di faldachiacchiera. Premere con le dita l'impasto, in modo che risulti ben levigato; quindi capovolgere il pesce sopra un piatto da portata e spolverizzarlo di zucchero a velo. Disegnarvi delle strisce scure con la polvere di cacao, come sono sui pesci.

Cassata della casalinga

L 'origine della Cassata è araba, dal nome "Ga' sat".
Il "Ga' sat" indica la scodella rotonda di 33 centimetri di diametro, specifica per la Cassata. Portata a Palermo nel 998 d. C. nella sua forma classica, dagli Emiri arabi, venuti in Sicilia già nel 826 d .C.
Era uno zuccotto di tuma con lo zucchero, anzi col miele perché lo zucchero (originariamente non conosciuto) veniva sostituito col miele; fu poi importato dagli Arabi nel 18° e 19° secolo. I siciliani hanno poi sostituito la tuma con la ricotta e le Suore del Monastero di Val Verde a Palermo hanno dato alla Cassata la classica forma attuale (Pan di Spagna e ricotta).
Nel 1575 questo dolce, così succulento e preparato per le festività, fu vietato alle suore di clausura nei Conventi, dal diocesiano di Mazara del Vallo perchè avrebbe distratto le religiose durante la Settimana Santa.

Per 20 porzioni: ricotta kg 1.500, zucchero g 650, cioccolato fondente g 220, cedro candito g 150, liquore allo zeste di arancia e limone (oppure Grand Marnier) dl 2. Per il pan di Spagna: farina g 180, zucchero g 150,4 uova, lievito in polvere g 6, burro g 50. Per la crosta: zucchero a velo g 350, 1 chiara d'uovo grande. Per guarnire: frutta candita g 350. Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 170° per il pan di Spagna.

Preparare il pan di Spagna come indica la ricetta «Pan di Spagna delicato», a p. 916. Cuocerlo in una teglia sottile del diametro di 30 centimetri unta di olio di oliva e spolverizzata di farina. Dividerlo quindi in due sottili dischi.
Procurarsi ricotta di pecora, chiuderla in una tela e appenderla nei pressi del lavello perché perda il siero di troppo. Dopo una mezz'oretta pesarla, metterla in una terrina e montarla per un po' con un cucchiaio di legno. Aggiungervi lo zucchero e montare (non molto altrimenti diventa troppo fluida) ; poi il cioccolato e il cedro, a pezzetti non troppo piccoli. Posare sopra un grande piatto piano un disco di carta oleata come indica la ricetta «Condire torte senza imbrattare», a p. 60.
Mettervi sopra un disco di pan di Spagna e bagnarlo con metà del liquore (v. a p. 1036). Sistemarvi sopra tutta la ricotta condita in uno strato alto. Posare sulla ricotta l'altro disco di pan di Spagna già bagnato del rimanente liquore.
Fare la «Crosta bianca» come indica la ricetta a p. 885 e spalmarla sul superiore e su tutto il laterale del dolce. Sarebbe bene bordare il laterale della cassata con la pasta reale verde (v. a p. 890); eventualmente procurarsela da un dolciere.
Per una bella presentazione, nel centro della torta sistemare una grossa pera verde candita, diritta, con il suo picciuolo in evidenza.

Lungo il bordo mettere 4 frutti canditi uguali tra loro, rotondi. Alternarli con 2 fichi e 2 albicocche canditi, divisi in due. Sistemare mezza arancia e mezzo limone tagliati a striscioline, a cerchi concentrici intorno alla pera centrale. Quindi, essendo grande la torta, tra la pera che è in centro e le altre frutta al bordo, guarnire con 8 ciliegine rosse. Togliere la carta da sotto la Cassata e non conservare in frigorifero che è il nemico dei dolci: indurisce il pan di Spagna e toglie la spumosità alla ricotta montata.

Crostata di composta

La Composta è frutta fresca cotta con odori diversi e per brevissimo tempo per lasciare alla frutta il gusto di fresco. Conferisce un ripieno di alto livello a una crostata. Contrariamente se si mette della frutta in una torta, senza averla prima insaporita, il risultato non è soddisfacente. (v. la Composta, a p.1016).

Per 14 porzioni: pere gialle piccole estive kg 2, vino rosato L. ¾ , zucchero g 280, burro g 30. Per la pasta: farina g 500, 5 tuorli e 1 chiara d' uovo, zucchero g 220, burro g 240. Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 200°.

Per fare la composta, in un largo tegame versare il vino e farlo cuocere una decina di minuti con lo zucchero. D'estate si trovano delle pere piccole ma piuttosto larghe, di colore giallo intenso; queste pere non sono acquose e resistono bene alla cottura.
Sbucciarle e dividerle ognuna in 4 spicchi. Immergerle nel vino e farle cuocere su fuoco vivace fino a quando il vino evapora del tutto; girarle durante la cottura.
Con gli ingredienti dati fare la «Pasta frolla» (v. a p. 123).
Ungere di burro una teglia sottile del diametro di 28 centimetri e rivestirne il fondo e il laterale della pasta frolla, come indica la ricetta segnalata. Disporvi sopra le pere raffreddate; sistemarle a centri concentrici iniziando dal centro e versarvi sopra il loro sciroppo ben raffreddato. Fare la copertura a strisce incrociate come segnalato nella ricetta della pasta e così formare un bel cornicione e infornare la torta. Sformarla fredda e non conservarla in frigorifero; la pasta frolla perderebbe la friabilità.

Crostata di marmellata di more

La crostata di marmellata è più antica delle bisnonne. E' stata creata perché si usava molto fare in casa la marmellata, quella a pezzi grandi e gustosi.
Per un perfetto risultato quindi la marmellata dovrebbe essere fatta in casa; se invece si preferisce acquistarla confezionata, considerare quella a pezzi.
Questa di more ha un forte e intenso sapore, e rende la crostata di livello.

Per 14 porzioni: marmellata di more a pezzi kg 1, burro g 30. Per la pasta: farina g 600, 6 tuorli, 1 chiara d'uovo, zucchero g 270, burro g 250.
Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 200°; Tempo di conservazione: 4-5 giorni.

Procurarsi una teglia sottile del diametro di 30 centimetri; ungerla di burro.
Se si gradisce preparare una crostata più piccola, diminuire con attenzione gli ingredienti e la misura della teglia.
Con gli ingredienti dati in questa ricetta fare la pasta come spiega la ricetta «Pasta frolla», a p. 123 e ricoprire il fondo e i laterali della teglia come segnalato nella ricetta indicata, lavorando a piccole sfoglie per facilitare l'esecuzione.
Sulla pasta distribuire la marmellata. Coprire con strette liste e fare un bel cornicione; infornarla come indica la ricetta. Sformare la crostata fredda, disporla in un bel piatto e conservarla in un luogo fresco; ma non in frigorifero, che toglie friabilità alla pasta.

Crostata di marmellata di prugne nere

Crostata di marmellata di prugne nere.

Ho dato ad ogni Crostata una diversa dimensione, per potervi facilitare in preparazioni di eventuali altre crostate. Per questa Crostata consiglio di preparare una marmellata con le prugne comuni, nere, oblunghe, dal sapore intenso. Ne risulta una crostata dal sapore ottimo.

Per 16 porzioni: marmellata di prugne nere kg 1.200, burro g 30. Per la pasta: farina g 600, 6 tuorli e 1 chiara d' uovo, zucchero g 300, burro g 280.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 200°; Tempo di conservazione: 4-5 giorni.

Preparare la «Marmellata di prugne nere piccoline», v. p. 1023.
Con queste proporzioni fare la pasta come indica la ricetta «Pasta frolla», a p. 123. Ungere di burro una teglia del diametro di 32 centimetri e disporvi la pasta come indica la ricetta segnalata. Rivestirne il fondo e il laterale quindi mettere sulla sfoglia la marmellata fredda. Fare la copertura a liste incrociate, fare un bel cornicione e infornare il dolce seguendo le indicazioni della ricetta della pasta. Sformarla fredda.

Crostata di prugne con crema

Per 12 porzioni: marmellata di prugne nere g 700, burro g 25. Per la crema: latte dl 1,

1 tuorlo, zucchero g 25, farina g 10, scorza di mezzo limone. Per la pasta: farina g 500, 5 tuorli e 1 chiara d'uovo, zucchero g 220, burro g 220.
Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 200; Tempo di conservazione: 2-3 giorni.

Preparare la «Marmellata di prugne nere piccoline» (v. a p. 1023). Con gli ingredienti dati fare la crema come è indicato nella ricetta «Crema alla vaniglia per dessert», a p. 898. Ungere di burro una teglia sottile del diametro di 28 centimetri.
Lavorare la pasta come indica la ricetta «Pasta frolla», a p. 123. Fare le sfoglie piccole e alte un centimetro come consigliato nella ricetta e rivestire il fondo e il laterale della teglia. Mettere sulla sfoglia la crema fredda e sopra la marmellata.
Coprire di liste sottili e spesse, fare un bel cornicione e infornare come indicato nella ricetta segnalata. Sformare la crostata fredda e conservare in un ambiente fresco.

Crostata di aulecine

Sono chiamate così in Irpinia quelle prugne gialle, ovali, molto dolci.

Per 10 porzioni: marmellata di prugne gialle g 450, burro g 25. Per la pasta: farina g 420, 4 tuorli d'uovo, zucchero g 180, strutto g 180.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 180°; Tempo di conservazione: 3-4 giorni.

Preparare la marmellata come è indicato in «Marmellata di prugne aulecine», a p. 1023. Ungere di burro una teglia sottile del diametro di 24 centimetri.
Lavorare la pasta come segnala la ricetta «Pasta frolla con lo strutto», a p. 124, con gli ingredienti dati. Rivestire con le sfoglie di pasta il fondo e il laterale della teglia, come indica la ricetta della pasta. Mettere sulla pasta la marmellata fredda, coprire con liste di pasta incrociate e infornare come consiglia la ricetta segnalata.
Sformare e conservare in un ambiente fresco della casa ma non in frigorifero.

Crostata di marmellata di mele

L'uva dà alla crostata il gusto acre necessario alla marmellata di mele.

Per 10 porzioni: marmellata di mele g 350, uva nera g 220, burro g 25. Per la pasta: farina g 500, zucchero g 220, 4 tuorli e 1 chiara d' uovo, burro g 150.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 200°; Tempo di conservazione: 4-5 giorni.

Ungere di burro una teglia sottile del diametro di 24 centimetri.
Preparare la marmellata (v. «Marmellata di mele», a p. 1021).
Fare la pasta come indica la ricetta «Pasta frolla», a p. 123 con gli ingredienti dati in questa ricetta. Rivestire di sfoglie alte un centimetro il fondo e il laterale della teglia.
Porre sulla sfoglia gli acini di uva divisi in due e privati dei semi. Coprirli con la marmellata di mele e fare la copertura con strisce di pasta incrociate come indica la

ricetta segnalata. Infornare. Sformare la crostata quando è fredda.

Crostata di marmellata di agrumi

Per 14 porzioni: marmellata di agrumi kg 1, burro 30. Per la pasta: farina g 600, zucchero g 250, 6 tuorli e 1 chiara d'uovo, burro g 250.
Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 200°; Tempo di conservazione: 4-5 giorni.

Procurarsi la marmellata in confezione preferendo quelle a pezzi e non passata; se non è in commercio la marmellata mista di vari agrumi, provare con quella di arancia e quella di limone e usarle unite. Non mescolarle tra loro ma alternarne i fiocchetti quando si pongono sulla sfoglia per il ripieno. Volendo fare la marmellata in casa vedere la ricetta «Marmellata di agrumi», a p. 1025.
Fare la pasta come indica la ricetta «Pasta frolla», a p. 123 usando gli ingredienti dati in questa ricetta. Ungere di burro una teglia sottile del diametro di 30 centimetri e rivestire il fondo e il laterale della teglia. Mettervi sopra la marmellata fredda e fare la copertura con strisce incrociate. Formare un bel cornicione e infornare.

Crostata di mele e limoni

Per 10 porzioni: marmellata di limone g 600, mele golden g 300, zucchero g 50, burro g 25. Per la pasta: farina g 400, 4 tuorli e 1 chiara d'uovo, zucchero g 180, burro g 180. Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 200°; di conservazione: 4-5 giorni.

Procurarsi la marmellata di limone in confezione; preferire quella a pezzi e non passata. Sbucciare le mele e tagliarle a mezze fette non troppo sottili; cuocerle per 10 minuti in 5 cucchiai di acqua e 50 grammi di zucchero.
L'acqua si deve asciugare del tutto e le mele caramellare molto lievemente. Ungere di burro una teglia sottile del diametro di 26 centimetri. Fare la pasta come indica la ricetta «Pasta frolla», a p. 123 con gli ingredienti dati in questa ricetta. Spianare sfoglie alte un centimetro e rivestire il fondo e il laterale della teglia come indica la ricetta della pasta. Distribuirvi sopra le mele raffreddate e la marmellata. Coprire con liste di pasta incrociate e infornare seguendo sempre i consigli della ricetta segnalata.

Crostata con cioccolata

Per 4 porzioni: cioccolato fondente g 70, burro g 20. Per la pasta: farina g 200, 2 tuorli d'uovo, zucchero g 100, burro g 100. Per la crema: latte dl 1, cioccolato fondente g 15, 1 tuorlo d'uovo, farina g 10, zucchero g 25.
Tempo di cottura: 15 minuti nel forno a 180°; Tempo di conservazione: 4-5 giorni.

Con gli ingredienti dati fare la crema come indica la ricetta «Crema alla vaniglia per dessert», a p. 898. I 15 grammi di cioccolato scioglierli nel latte prima di bollirlo.

Lavorare la pasta con gli ingredienti segnalati in questa ricetta come indica la ricetta «Pasta frolla», a p 123. Ungere di burro una teglia sottile del diametro di 18 centimetri e rivestirne il fondo e il laterale delle sfoglie come indica la ricetta della pasta. Versarvi sopra la crema fredda e coprirla col cioccolato fondente reso a pezzettini; distribuirli bene. Con un'altra sfoglia di pasta fare la copertura non a liste ma a disco intero. Formare un cornicione al bordo, marcarlo con le dita e guarnire la parte superiore con striscioline di pasta arrotolate, ricavate da avanzi della pasta; se ne può scrivere un nome, un augurio. Infornare in forno caldo; appena si notano bollicine di cottura al bordo, abbassare a 180° e cuocere per 10-15 minuti.

Crostata con crema

E' il dolce genuino in uso le scorse generazioni.

Per la pasta: farina g 600, 5 tuorli e 1 chiara d' uovo, zucchero g 250, burro g 250. Per la crema al cioccolato: latte intero dl 4, farina g 40, 4 tuorli d'uovo, cioccolato fondente g 85, zucchero g 80, scorza di mezzo limone. Per la crema alla vaniglia: latte intero dl 4, farina g 40, 4 tuorli d' uovo, zucchero g 80, scorza di mezzo limone, vaniglia pura g 2. Per completare: marmellata di amarene g 80, cioccolato al latte g 60, burro g 30.
Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 200; di conservazione: 2 giorni .

Con gli ingredienti dati fare le creme come indica la ricetta “Crema alla vaniglia per dessert" a p. 898 e la “Crema al cioccolato per Dessert” a p. 899.
Farle raffreddare. Ungere di burro una teglia del diametro di 28 centimetri.
Lavorare la pasta come indica la ricetta «Pasta frolla» a p. 123.
Da due terzi ricavare delle sfoglie e rivestire la teglia come indica la ricetta della pasta. Porre sulla sfoglia un primo strato di crema alla vaniglia con sopra fiocchetti sparsi di marmellata di amarene preferibilmente a pezzi. Mettervi sopra un secondo strato di crema al cioccolato con pezzetti sparsi di cioccolato al latte.
Fare la copertura a liste e infornare, come indica la ricetta della pasta.

Crostata di Bari di Francesca

Francesca ama la sua città. Quando il lavoro la trattiene nella grande Metropoli, lei rimpiange la quiete della sua terra natia. Appassionata dell'arte di cucina, si diverte a offrire agli amici gli Sformati pugliesi, le Orecchiette con le rape, le Tielle di riso e cozze, le Crostate di Bari...

Per 10 porzioni: Per la pasta: farina g 500, 5 tuorli di uovo, zucchero g 200, burro g 220. Per il ripieno: ricotta g 900, zucchero g 380, amarene sotto spirito g 180, liquore delle amarene sotto spirito dl 1. Per ungere: burro 25.
Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 200°. Tempo di conservazione: 2 giorni.

Mettere la ricotta in una tela e tenerla appesa sul lavello per una mezz'oretta perché perda l'acqua di troppo. Preparare il ripieno montando lievemente la ricotta in una terrina con lo zucchero, servendosi di un cucchiaio di legno. Risulta facile procurarsi un barattolo di amarene sotto spirito. Snocciolarne la frutta e dividerla dallo sciroppo. Lavorare la pasta come indica la ricetta «Pasta frolla», a p. 123. Ungere di burro una teglia sottile del diametro di 26 centimetri e rivestirne il fondo e il laterale di sfoglie alte un centimetro, come specificato nella ricetta segnalata. Distribuire sulla sfoglia la ricotta e guarnirla con fiocchetti sparsi di gruppetti di amarene. Versare sulle amarene un cucchiaino del liquore delle amarene sotto spirito in modo che ne cada liberamente un poco sulla ricotta.
Fare la copertura con liste di pasta come indica la ricetta della pasta. E così formare un bel cornicione e infornare la crostata per la delizia degli amici di Francesca.

Crostata di ricotta di Olga

Crostata di ricotta di Olga.

Creata nei primi del Novecento a Lucera, dove la ricotta veniva ben lavorata dai massari e presentata nei caratteristici fuscelli, Olga ne ha conservato la ricetta nel suo quadernino dalla copertina nera e dai fogli ingialliti dal tempo.

Per 10 porzioni: Per la pasta: farina g 400, zucchero g 200, burro g 180, 4 tuorli d' uovo. Per il ripieno: ricotta g 400, 5 uova, zucchero g 150, cioccolato fondente g 100. Per ungere: burro g 20. Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 200°.

Preparare il ripieno montando con un frullino i tuorli con lo zucchero; unirvi la ricotta a poco a poco continuando a montare. A parte montare a neve ferma anche le chiare d'uovo ; unirle al composto di ricotta usando un cucchiaio di legno perchè il frullino smonta le chiare. Aggiungere metà del cioccolato a pezzetti non troppo piccoli.
Con gli ingredienti dati fare la pasta come indica la ricetta «Pasta frolla», a p. 123. Distendere 2/3 della pasta in una teglia sottile del diametro di 24 centimetri unta di

burro seguendo le indicazioni della ricetta segnalata. Distribuirvi sopra il ripieno preparato e aggiungervi l'altra metà di cioccolato a pezzetti sparsi. Coprire la ricotta col terzo di pasta frolla avanzato dopo averne preparato liste come indica la ricetta e così infornarla. Dopo cotta, lasciarla raffreddare in forno perché rimanga gonfia. Sformarla e servirla entro un'ora per gustare una crostata soffice e rigonfia.

Torta Anacaprese

Capri. Scala Fenicia e Villa San Michele ad Anacapri.

Anacapri è ai piedi di Monte Solaro; paese tranquillo ed elegante, alto circa 280 metri con stradine pianeggianti circondate da vigneti ed oliveti. Come Capri, anch'essa offre case bianche dall'aspetto orientale ma è lontana dal mare.
Dalla Marina Grande di Capri, per raggiungere quest'altopiano i Greci, scavando a tratti nella roccia e ponendovi blocchi di pietra, tracciarono una caratteristica stradina, la "Scala Fenicia" con 880 piccoli gradini.
Restaurata dai Romani e in seguito dagli stessi abitanti, è stata percorsa fino al 1877, anno in cui, per raggiungere Anacapri da Capri, fu costruita la strada carrozzabile, oggi attraversata da motociclette, automobili, pulmini affollati di turisti. La Scala Fenicia terminava dove all'epoca si trovava la porta della città, chiamata "Porta della differenza" perchè divideva Capri da Anacapri.
Lì vicino il medico svedese, lo scrittore Alex Munthe (1875-1949) edificò, sopra i resti di una Villa romana, la sua stupenda dimora, Villa San Michele, vicino la Cappella dedicata al Santo. La Villa è ricca di reperti antichi, appartenenti agli scavi effettuati nell'isola; statue di marmo, pavimenti in mosaico, mobilia del Seicento la caratterizzano. Il giardino e la terrazza offrono un panorama stupendo.
Lo scrittore prima di morire donò la Villa allo Stato di Svezia.

Torta Anacaprese .

Per parlare della torta diciamo che nel 1934 al Belvedere di Tragara a Capri vi era il Caffè "Carmela" dove il pomeriggio una signora russa andava a trattenersi per il Tè con gli amici.
Un giorno, nel godere la stupenda vista dei Faraglioni da quel Belvedere, la signora dette ai padroni del locale la ricetta "Torta Napoleone" che l'Imperatore , col suo seguito di cuochi, aveva portato in Russia dalla Francia (mandorle, cioccolato, uova e burro).
In seguito tutti i ristoranti di Capri la prepararono fino a farla diventare la conosciuta "Torta Caprese". Ad Anacapri la chiamiamo "Torta Anacaprese" perché lievemente più morbida e delicata, indicata specialmente il pomeriggio per il Tè.

Per 12 porzioni: farina g 50, 5 uova, cacao amaro g 80, mandorle spellate g 140, noci sgusciate g 40, 3-4 confetti tritati, biscotti tritati g 80, zucchero g 280, liquore Strega cl 4, 1 bustina di lievito in polvere, burro g 60, latte cl 2.
Tempo di cottura: 45 minuti nel forno a 160°.

Tenere un paio di minuti le mandorle spellate nel forno per farle lievemente dorare quindi tritarle in un tritatutto. Tritare anche le noci, i confetti, i biscotti.
In una terrina montare i tuorli con lo zucchero.
Aggiungervi il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima e continuare a montare con un frullino.
Quando l'impasto diventa spumoso spolverizzarvi la farina già amalgamata al cacao.
Aggiungere le mandorle, le noci, i confetti e i biscotti tritati. Ammorbidire l'impasto con qualche cucchiaio di liquore.
Sciogliere una mezza bustina di lievito in polvere in 2 cucchiai di latte e amalgamarli delicatamente al composto. Non usare più il frullino ma un cucchiaio di legno con un movimento dal basso verso l'alto. Quindi aggiungere le chiare montate a parte a neve ferma, sempre lavorando delicatamente col cucchiaio.
Versare il composto in una teglia sottile del diametro di 28 centimetri unta di olio di oliva e spolverizzata di farina.
Mettere in forno che abbia raggiunto la temperatura richiesta ed eseguire la cottura come indicato in «Panettone da cuocere in forno», a p. 53.

Torta genuina dell'Ottocento ai due gusti

L'unione di queste due creme pasticciere rende il dolce dì un gusto raffinato.
La misura da me indicata di molte teglie per torte è di 24 centimetri di diametro, giusta per 12-14 persone. Ma se si adopera una teglia di 28 centimetri di diametro e se ne calcolano le giuste proporzioni aumentando gli ingredienti, ne risultano torte più importanti, indicate per festività.

Per 16 porzioni: mandorle spellate g 80, Cointreau (o rhum) dl 1. ½. Per il Pan di Spagna: farina g 180, zucchero g 120, 4 uova, burro g 60, lievito in polvere g 6. Per la Crosta: burro fine g 100, zucchero a velo g 100, essenza naturale di caffè cl 8. Per la crema alla vaniglia: latte intero dl 4, 4 tuorli d'uovo, zucchero g 100, farina g 40, vaniglia pura g 2, scorza di un limone. Per la crema al caffè: latte intero dl 3 e 8 cl, 4 tuorli d'uovo, farina g 40, zucchero g 100, essenza naturale di caffè cl 5, scorza di 1 limone. Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 170° per il Pan di Spagna; Tempo di conservazione: 2-3 giorni.

Con gli ingredienti dati, fare il «Pan di Spagna delicato» come indica la ricetta a p. 916. Con gli ingredienti dati preparare la «Crema alla vaniglia per dessert» e la «Crema al caffè per dessert» come indicano le due ricette a p. 898 e a p.899.
Sezionare tre dischi dal Pan di Spagna raffreddato e bagnare ciascun disco di abbondante liquore. Mantenere le creme in frigorifero a raffreddare e addensare.
Disporre sopra un piatto da portata piano una carta oleata come consigliato in «Condire torte senza imbrattare», a p. 60. Mettervi sopra il disco inferiore del Pan di Spagna e coprirlo con la crema alla vaniglia.
Sistemare sulla crema il secondo disco di Pan di Spagna e cospargervi quasi tutta la crema al caffè; lasciarne un cucchiaio per la copertura. Terminare la torta mettendo sulla crema al caffè il terzo disco di panettone. Coprirlo con la crema tenuta da parte spalmandola con un coltello per tutta la superficie. Al momento in cui la torta è pronta, fare la "Crosta di caffè al burro" (v. a p. 886). Spalmarla sul disco superiore della torta. Lateralmente far aderire le mandorle abbrustolite lievemente in forno e poi tritate; mantengono ben ferme le creme.
Togliere la carta da sotto la torta e conservare in ambiente fresco.

Torta genuina dell'Ottocento al cioccolato

Per 10 porzioni: cioccolato fondente g 150, rhum cl 12. Per il Pan di Spagna: farina g 160, 7 uova, zucchero 160. Per la crema: latte intero dl 8, 7 tuorli d' uovo, cioccolato fondente g 70, cacao amaro g 70, zucchero g 250, amido di frumento g 25, ½ limone. Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 170°; Tempo di conservazione: 2-3 giorni.

Preparare in una teglia del diametro di 24 centimetri il «Pan di Spagna» come indica la ricetta a p. 916, ma con gli ingredienti dati in questa ricetta. Quando è freddo

sformarlo e dividerlo in due strati. Preparare la crema come indica la ricetta «Crema gianduia di Alfonso e Ida», a p. 900 considerando gli ingredienti di questa ricetta; metterla in frigorifero ad addensare. Sistemare in un piatto piano da portata un foglio di carta oleata (v. «Condire torte senza imbrattare», a p. 60). Posarvi sopra lo strato inferiore del Pan di Spagna e bagnarlo con metà del rhum.
Coprirlo con 2/3 di crema in uno strato spesso e poggiare sopra la crema l'altro disco di Pan di Spagna. Bagnarlo del rhum rimanente e spalmare sulla superficie superiore della torta e su tutto il laterale la crema rimasta.
Grattugiare a mano il cioccolato fondente in modo che risulti a scagliette e spolverizzarle abbondantemente sulla superficie superiore e sul laterale del dolce.
Per il laterale aiutarsi con la lama di un lungo coltello per farlo aderire.
Togliere la carta da sotto il dolce e conservare la torta al fresco, fuori del frigorifero.

Torta genuina dell'Ottocento al caffè

Quando ai primi del Novecento i pasticcieri iniziarono a elaborare dolci nuovi e vari, ricchi di creme, le torte di tradizione familiare furono ritenute banali.
Invece in esse si ritrova ancora oggi quel gusto particolare dei dolci fatti in casa.

Per 16 porzioni: 12 chicchi di caffè, panna montata g 220, liquore al caffè (o rhum) dl 1 e ½ . Per il Pan di Spagna: farina g 180, zucchero g 140, 4 uova, burro g 60, lievito in polvere g 6. Per la crema al burro al caffè: latte dl 3, zucchero g 100, 5 tuorli d'uovo, farina g 30, essenza naturale di caffè cl 5, burro fine g 440. Per il fondente: caffè espresso dl 2, zucchero g 200.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 170°: Tempo di conservazione: 2-3 giorni.

Come è detto per altre ricette con creme al burro, pregherei di non sgomentarsi per la quantità di burro indicata perchè, essendo la torta per 16 persone (o 30 porzioncine), ogni persona avrà nella sua porzione soltanto 15 grammi di burro (o 7 grammi) !
Con gli ingredienti dati, fare il «Pan di Spagna delicato» come indica la ricetta a p. 916, in una teglia del diametro di 24 centimetri. Preparare la «Crema al burro al caffè» come indica la ricetta a p. 906 ma con gli ingredienti dati in questa ricetta.
Dividere in tre dischi il Pan di Spagna raffreddato.
Mettere in un piatto da portata piano un foglio di carta come indica la ricetta «Condire torte senza imbrattare», a p. 60. Poggiarvi sopra il disco inferiore del Pan di Spagna e bagnarlo di un terzo del liquore. Distendere un terzo di crema in uno strato spesso sul disco di Pan di Spagna. Poggiarvi sopra il secondo disco di panettone, bagnarlo con un altro terzo di liquore e coprirlo con un altro terzo di crema. Porvi sopra il terzo disco di panettone. Sistemare questo terzo disco con la parte tagliata verso l'alto; in questo modo il dolce acquista un aspetto imponente. Bagnarlo con il rimanente liquore. Coprire la parte superiore e tutto il laterale della torta con la crema rimasta levigandola con la lama di un lungo coltello.
Fare il fondente bollendo per 10 minuti il caffè espresso con lo zucchero.

Quando diventa denso versarlo ancora caldo, a palline, sul dolce, facendo cadere con un cucchiaino tante palline del diametro di 2 centimetri; 8 metterle sul limite del bordo bene distanziate tra loro e 4 al centro del dolce.
Circondare ciascuna pallina di una ghirlanda di panna, usando una siringa a becco stretto zigrinato. Sopra le palline di fondente mettere un chicco di caffè abbrustolito.
Sfilare la carta da sotto la torta e conservare in un ambiente fresco ma non in frigorifero che leva la spumosità alla crema al burro e asciuga il pan di Spagna.

Torta alle mandorle

Per 8 porzioni: zucchero a velo g 20, Grand Marnier cl 6. Per il dolce di mandorle: farina g 100, mandorle sgusciate g 125, 5 uova, zucchero g 85, burro g 80. Per la crosta: mandorle spellate g 150, zucchero a velo g 150, burro g 80, Grand Marnier cl 4. Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 180°; Tempo di conservazione: 2-3 giorni.

In una teglia sottile del diametro di 22 centimetri preparare il panettone come indica la ricetta «Dolce di mandorle», a p. 925.
Dividerlo in due dischi. Mettere il disco inferiore su un piatto da portata piano e bagnarlo con 2-3 cucchiai di Grand Marnier. Fare la crema come indica la ricetta «Crosta di mandorle», a p. 889 e spalmarla in uno strato alto sul disco di panettone. Coprirla col secondo disco. Bagnare questo col liquore rimanente, spolverizzarvi lo zucchero a velo e servire.

Torta al caffè e cioccolato

Leggera e genuina in una nuova forma a ciambella.

Per 10 porzioni: zucchero a velo g 20, panna montata g 100, Cognac cl 6. Per il panettone: cacao amaro g 100, farina g 200, zucchero g 220, latte L. ¼, cremore di tartaro g 4, bicarbonato di sodio g 4. Per la crema: latte intero dl 5, farina g 40, 5 tuorli d' uovo, zucchero g 120, essenza naturale di caffè cl 4, scorza di 1 limone.
Tempo di cottura: 1 ora nel forno a 170°; Tempo di conservazione: 1 giorno.

In una teglia sottile del diametro di 24 centimetri col buco in centro preparare il panettone come indica la ricetta «Panettone al cioccolato senza uova», a p. 920. Quando risulta freddo dividere la ciambella ottenuta in tre strati. Mettere su un piatto da portata piano lo strato inferiore e bagnarlo con 2 cucchiai di Cognac.
Con gli ingredienti dati fare la crema come indica la ricetta «Crema alla vaniglia per dessert», a p. 898. Unica differenza sta nell'unire il caffè espresso concentrato non zuccherato ai tuorli sbattuti, dopo avervi versato il latte caldo, prima di rimetterlo sul fuoco. (V. «Essenza naturale di caffè», a p. 878).
Versare metà della crema fredda sullo strato del panettone preparato in piatto. Coprire col secondo strato e bagnarlo di Cognac; spalmarvi sopra la crema rimasta in un alto

strato. Mettere sulla crema il terzo strato del panettone, bagnarlo con gocce di Cognac e spolverizzarvi lo zucchero a velo. Da una siringa per dolci dal becco piccolo e zigrinato fare cadere sul bordo del dolce 16 piccole piramidi di panna montata; distribuirle verso l'esterno della torta e servire.

Torta Primavera

Per 12 porzioni: fragole g 900, Grand Marnier dl 2, zucchero g 80, vino bianco L. ½ , panna montata g 250. Per la pasta: farina g 150, zucchero g 125, 4 tuorli e 5 chiare d'uovo, burro g 35. Per la crosta: succo di arancia cl 2, zucchero a velo g 90, 1 chiara. Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 170°; Tempo di conservazione 2 giorni.

Preparare un panettone come indica la ricetta «Pasta per torte», a p. 122; disporlo in una teglia sottile del diametro di 24 centimetri, unta di olio e spolverizzata di farina. Quando risulta freddo dividerlo in due strati e bagnarli entrambi di abbondante liquore. Privare del picciuolo le fragole e lavarle tenendole nel vino bianco per una decina di minuti. Sollevarle delicatamente, metterle in una terrina e condirle con 80 grammi di zucchero e con 2 cucchiai di Grand Marnier.
Su un piatto piano da portata distendere un foglio di carta oleata (v. «Condire torte senza imbrattare», a p. 60). Mettervi sopra il disco inferiore del panettone e bagnarlo abbondantemente di Grand Marnier. Bucherellarlo un poco con le punte di una forchetta e coprirlo con 2/3 delle fragole (l'altro terzo di fragole conservarlo per una guarnizione dopo averle scelte tra le meno sciupate). Distribuire sulle fragole, a fiocchetti sparsi, 2/3 della panna montata e coprire con l'altro disco di panettone bagnato del rimanente Grand Marnier.
Con gli ingredienti dati fare la «Crosta di arancia alla chiara d'uovo» indicata a p. 888. Preferire il succo di un'arancia non troppo dolce. Attendere un po' che indurisca. Togliere la carta da sotto la torta e versare sul centro del dolce la crosta. Con un coltello levigarla lasciandola cadere liberamente sul bordo del piatto, tutt'intorno alla torta. Guarnire la glassa caduta in piatto con la scorza d'arancia grattugiata e decorare la torta con le fragoline conservate, a cerchi concentrici iniziando dal centro. Tutt'intorno sul bordo sistemare piccole piramidi di panna.
Conservare in ambiente fresco della casa.

Torta al limone

Torta raffinata, dall'ottimo gusto al limone.
E' da considerare che la quantità di burro indicata per le creme al burro non è eccessiva come potrebbe sembrare perché una torta con queste proporzioni va divisa in 10, anche 16 fettine quindi la porzione di burro diventa minima per ogni fettina.

Per 10 porzioni: Per il panettone: farina g 150, zucchero g 125, 4 tuorli e 5 chiare d' uovo, burro g 35. Per la crema: burro g 350, zucchero a velo g 350, 5 tuorli e 2 chiare

d' uovo, liquore di limone dl 1. Per completare: 1 limone, liquore di limone dl 1.
Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 170°; Tempo di conservazione: 3-4 giorni.

Preparare il panettone come indica la ricetta «Pasta per torte», a p. 122 e seguirne i consigli di lavorazione e di cottura. Quando è freddo dividerlo in due dischi. Con gli ingredienti dati in questa ricetta fare la crema come indica la ricetta «Crema al burro originale al limone» (v. p. 907). Disporre su un piatto piano da portata un foglio di carta oleata (v. «Condire torte senza imbrattare», a p. 60). Sistemarvi sopra il disco inferiore del panettone e bagnarlo di 4 cucchiai di liquore di limone versato a filo su tutta la superficie (vedilo a p. 1036). Coprire il panettone con metà della crema. Posarvi sopra il secondo disco di panettone, bagnarlo di liquore e cospargerlo di un sottile strato di crema coprendone anche il laterale con l'aiuto della lama di un lungo coltello. Grattugiare finemente la scorza sottile del limone e spolverizzarla sulla copertura e sul laterale della torta. Sfilare con delicatezza la carta da sotto al dolce e conservare la torta in un ambiente fresco che non sia il frigorifero.
Il freddo eccessivo indurisce tutta la spumosità della crema al burro.

Torta di albicocca e limone

Per 8 porzioni: 5 albicocche, 2 limoni, liquore di limone dl 1 e ½ . Per il Pan di Spagna: farina g 160, zucchero g 160, 7 uova. Per la crema di limone: latte L. ¼, zucchero g 100, succo di limone cl 7, 4 tuorli d' uovo, amido di frumento g 30. Per la crosta: burro g 60, zucchero a velo g 60, succo di limone cl 12. Per la crema di albicocche: latte L. ¼ , zucchero g 50, 4 tuorli, amido di frumento g 35. Per il succo di albicocche: albicocche g 450, zucchero g 120.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 170°; Tempo di conservazione: 1 giorno.

Con gli ingredienti dati in questa ricetta fare la crema come indica la ricetta «Crema di albicocche», a p. 901. Preparare anche, con gli ingredienti dati, la «Crema di limone» come spiegato a p. 903. Porre le creme in frigorifero a raffreddare e rassodare. Con gli ingredienti dati, fare il "Pan di Spagna" come indica la ricetta a p. 916 ponendolo in una teglia del diametro di 24 centimetri.
Sopra un piatto piano da portata mettere un foglio di carta oleata come è indicato in «Condire torte senza imbrattare» a p. 60. Dividere il Pan di Spagna raffreddato in tre dischi. Sistemare il disco inferiore sopra il foglio di carta nel piatto; bagnarlo di un terzo del liquore di limone (vedilo a p. 1036) e sopra distribuirvi la crema di limone.
Coprire la crema col secondo disco di Pan di Spagna e bagnarlo con un altro terzo di liquore. Cospargervi la crema di albicocche e coprirla con il terzo disco di panettone. Bagnare il disco con l'ultima porzione di liquore versandolo a filo per tutta la superficie del disco. Preparare la «Crosta di limone» come indicato a p. 887.
Versarla nel centro della torta e con un coltello spalmarla sulla parte superiore e sul laterale del dolce prima che indurisca. Con prontezza spolverizzare sul laterale una scorza di limone grattugiata finemente aiutandosi con la lama di un coltello per farla

aderire. Sul disco superiore della torta sistemare 9 mezze albicocche fresche e snocciolate. Iniziare dal centro con la più grande e continuare a cerchi concentrici lasciando libera una buona parte del bordo, da guarnire con 8 mezze fette di limone tagliate a mezzaluna. Sfilare la carta da sotto al dolce.
Se la stagione è estiva e la torta deve essere servita il giorno dopo conservarla pure in frigorifero, ma servirla dopo averla tenuta 4 ore a temperatura ambiente, perché le creme e il Pan di Spagna abbiano il tempo di riprendere la loro morbidezza.

Torta della salute

Detta della salute perché le scorse generazioni lo zabaione era la colazione ricostituente dei ragazzi.

Per 12 porzioni: Per il Pan di Spagna: farina g 140, 3 uova, burro g 40, zucchero g 100, lievito in polvere g 4. Per la crema: 6 tuorli d'uovo, farina g 18, zucchero g 150, Marsala cl 9. Per un completamento: whisky dl 1, mandorle sgusciate g 100.
Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 170°; Tempo di conservazione: 2-3 ore.

Con gli ingredienti dati preparare il Pan di Spagna come indica la ricetta «Pan di Spagna delicato» (v. a p. 916) e infornarlo in una teglia del diametro di 24 centimetri unta di olio e spolverizzata di farina. Freddo tagliarlo in due dischi.
Fare la «Crema allo zabaione» come indicato a p. 901 e tenerla in frigorifero.
Mettere le mandorle in acqua che bolle, spellarle e tritarle con un coltello.
In un largo piatto da portata mettere il primo disco di Pan di Spagna e bagnarlo con 4-5 cucchiai di whisky. Coprirlo con 2/3 della crema e poi con l'altro disco di pasta. Bagnare il disco con il restante whisky. Spalmare infine la crema avanzata sul disco superiore lasciandola cadere liberamente sul laterale e se cade anche un po' nel piatto. Con la lama di un coltello levigare la crema sulla parte superiore e laterale del dolce. Cospargervi le mandorle tritate aiutandosi con un coltello per farle aderire sulla crema. Conservare la torta in un vano della casa e offrirla nel giro di 2-3 ore.

Torta del risveglio

Una delicata torta al caffè dopo un lauto pranzo può risvegliare occhi assonnati.

Per 9 porzioni: Per il panettone: farina g 150, 4 tuorli e 5 chiare d uovo, zucchero g 125, burro g 35. Per la crema: latte dl 1 e ½ , burro fine g 220, 3 tuorli d'uovo, zucchero g 50, farina g 15, essenza naturale di caffè cl 3. Per un completamento: caffè in polvere g 10, rhum cl 12, zucchero a velo g 30.
Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 170°; Tempo di conservazione: 1-2 giorni.

Fare la «Crema al burro al caffè» (v. a p. 906). Preparare il panettone come indica la ricetta «Pasta per torte», a p. 122. Quando risulta freddo dividerlo in due dischi.

Mettere un foglio di carta oleata sopra un piatto piano da portata (v. «Condire torte senza imbrattare», a p. 60). Posare il disco inferiore del panettone sulla carta nel piatto e bagnarlo di 4-5 cucchiai di rhum. Coprirlo di tutta la crema al burro. Mettere sul piano di lavoro il disco superiore del panettone in posizione capovolta per poterlo bagnare abbondantemente di rhum senza imbrattare la parte superiore che verrà coperta di zucchero a velo. (Il panettone risulta consistente; è opportuno bagnarlo bene del liquore.) Posarlo quindi sulla crema nel verso giusto e sopra spolverizzarvi abbondante zucchero a velo facendolo passare attraverso un colino da tè.
Sullo zucchero cospargere la polvere di caffè.
Sfilare la carta oleata da sotto al dolce e conservare la torta in ambiente fresco.

Torta del buon umore

E' il cioccolato della torta che porta il buon umore non soltanto perché è gradevole ma anche perché la serotonina che contiene è dotata di azione stimolante e ha un effetto eccitante nel nostro cervello. E' questa una preparazione naturale e genuina.

Per 9 porzioni: Cognac cl 14, zucchero a velo g 30, cacao amaro in polvere g 20. Per il panettone: farina g 150, zucchero g 125, 4 tuorli e 5 chiare d'uovo, burro g 35. Per la crema: burro fine g 240, latte cl 15 , 3 tuorli d'uovo, farina g 15, zucchero g 40, cioccolato fondente g 90.
Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 170°; Tempo di conservazione: 2-3 giorni.

Cucinare il panettone come indica la ricetta «Pasta per torte», a p. 122.
Quando risulta freddo, tagliarlo in due dischi. Fare la «Crema al burro al cioccolato» (v. a p. 906). Disporre in un piatto piano da portata una carta oleata, come indicato in «Condire torte senza imbrattare», a p. 60. Mettervi sopra il disco inferiore del panettone e bagnarlo bene di Cognac versandolo a filo lungo tutta la superficie. Coprirlo di tutta la crema. Mettere sul piano di lavoro il disco superiore del panettone in una posizione capovolta per potere bene bagnarlo del Cognac rimanente e perché non si imbratti la parte superiore che deve essere coperta di zucchero. Metterlo poi sopra la crema nel verso giusto. Spolverizzarlo di zucchero a velo e infine di cacao amaro usando un colino da tè. Sfilare la carta da sotto il dolce e conservare in ambiente fresco, ma non in frigorifero che leva la morbidezza ai dolci.

Torta al Gran Marnier

Come accennato per altre torte con creme al burro, la quantità di burro indicata non è abbondante come potrebbe sembrare, perchè la torta viene poi divisa in molte fettine quindi ogni porzione conterra' pochissimo burro.

Per 12 porzioni: mandorle sgusciate g 150, 1 arancia, Grand Marnier dl 1. Per il Pan

di Spagna: farina g 180, zucchero g 150, 4 uova, burro g 60, lievito in polvere g 6. Per la crema: burro g 300, zucchero a velo g 300, 6 tuorli e 2 chiare d' uovo, Gran Marnier cl 8.
Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 170°; Tempo di conservazione: 2-3 giorni.

Con gli ingredienti dati lavorare il «Pan di Spagna delicato» come indica la ricetta a p. 916. Quando risulta freddo dividerlo in 3 dischi.
Con gli ingredienti dati in questa ricetta, fare la crema come la «Crema al burro originale al liquore» (v. a p. 908). Quando la crema è terminata, amalgamarvi delicatamente la sottile parte esterna della scorza di arancia grattugiata.
Disporre un foglio di carta oleata su un piatto da portata piano (v. «Condire torte senza imbrattare», a p. 60). Posarvi un disco del panettone, bagnarlo con 2-3 cucchiai di Grand Marnier e coprirlo con un terzo della crema. Mettere sulla crema il secondo disco di panettone e bagnarlo di altri 2-3 cucchiai di liquore versati a filo su tutta la superficie. Coprirlo di un altro strato di crema. Porvi sopra il terzo disco di Pan di Spagna, bagnarlo del rimanente liquore e cospargere su tutta la copertura e sul laterale del dolce la rimanente crema. Aiutarsi con la lama di un coltello per levigarla. Abbrustolire in forno, tritare e distribuire le mandorle su tutta la torta come guarnizione. (V. «Guarnizione per Torta con mandorle», a p. 63). Togliere la carta da sotto il dolce e conservare in ambiente fresco, ma non in frigorifero.

Torta dell'Ambasciatore

E' questa torta la famosa "Torta Diplomatica". Infatti, come il Diplomatico agisce con astuzia e con tatto nel trattare gli affari, così la Torta Diplomatica non si esprime con un gusto unico, deciso ma con tante creme, varie paste e diversi liquori.

Per 10 porzioni: liquore Grand Marnier cl 6, burro g 40, nocciole sgusciate g 100, zucchero a velo g 40, fagioli g 100. Per il panettone: farina g 150, 4 tuorli e 5 chiare d'uovo, zucchero g 125, burro g 35. Per la pasta sfoglia della casalinga : farina g 300, acqua cl 6, burro g 80, olio di oliva cl 2, sale g 2. Per la crema al liquore: burro g 200, zucchero a velo g 200, 4 tuorli e ½ chiara d' uovo, Grand Marnier cl 4. Per la crema con le nocciole: burro g 200, 4 tuorli e 1 chiara d' uovo, zucchero a velo g 200, nocciole sgusciate g 80.Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 170° per il panettone, 8 minuti nel forno a 200° per un disco di sfoglia; Tempo di conservazione: 3 giorni.

Per questa torta servono un paio di teglie del diametro 24 centimetri; eventualmente preparare le paste un giorno prima. Fare quindi il panettone con gli ingredienti dati come indica la ricetta «Pasta per torte», a p. 122. Quando risulta freddo, sformarlo e lasciarlo intero. Lavorare la Pasta sfoglia seguendo le indicazioni della ricetta «Pasta sfoglia della casalinga», a p. 127; usare gli ingredienti dati in questa ricetta. Quando la pasta diventa liscia e levigata, dividerla in due parti uguali tra loro e lavorare una parte per volta ripiegandola in 4 per 4 volte come indica la ricetta segnalata. Spianarla

e disporla in una teglia del diametro di 24 centimetri unta di 20 grammi di burro. Bucarla lievemente con le punte di una forchetta, distribuirvi sopra dei fagioli per non farla gonfiare e infornarla in forno già molto caldo. Quando si notano al bordo bollicine di cottura, contare gli 8-9 minuti indicati. Toglierla quindi dal forno e attendere che si raffreddi prima di sformarla altrimenti si rompe.
Ripetere uguale lavorazione con l'altra metà della pasta.
Con gli ingredienti dati preparare la «Crema al burro originale con le nocciole», a p. 908 e la «Crema al burro originale al liquore», anche a p. 908.
Sopra un grande piatto piano da portata predisporre un disco di carta oleata come consigliato in «Condire torte senza imbrattare», a p. 60.
Mettervi sopra uno dei due dischi di pasta sfoglia (scegliere il più sciupato). Coprire il disco con la Crema al burro con le nocciole. Sopra la crema mettere il panettone; bagnarlo con 6-7 cucchiai di Grand Marnier versandolo a filo su tutta la superficie. Distribuirvi sopra la Crema al burro al liquore e coprire col secondo disco di pasta sfoglia. Le creme al burro sulle torte vanno messe in strati spessi. Tenere in forno per una decina di minuti le nocciole per farle imbiondire, quindi tritarle e, aiutandosi con la lama di un coltello, farle aderire al laterale del dolce. Spolverizzare sulla superficie abbondante zucchero a velo facendolo cadere attraverso un colino da tè.
Sfilare la carta da sotto il dolce e conservarlo in un ambiente fresco, ma non in frigorifero perché la crema al burro perderebbe la sofficità e così la pasta sfoglia.

Torta per buffet

Elegante ed imponente, adatta a un bel buffet.

Per 18 porzioni: marmellata di more g 200, fagioli g 100, zucchero a velo g 100, Cointreau (o rhum) dl 1 e ½ , burro g 40. Per il Panettone al cremore: farina g 200, zucchero g 220, 7 uova, burro g 50, cremore di tartaro g 8, bicarbonato di sodio g 5, succo di limone cl 2. Per la Pasta sfoglia: farina g 300, burro g 80, ½ tuorlo, acqua dl 1, burro g 80, olio di oliva cl 3, sale g 3. Per la crema: latte dl 6, zucchero g 120, 6 tuorli, farina g 50, scorza di 1/2 limone, vaniglia pura g 2.
Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 170° per il panettone, 8 minuti nel forno a 200° per una sfoglia; Tempo di conservazione: 2 giorni.

Per agevolare la lavorazione della torta, si possono preparare il panettone, le sfoglie e la crema il giorno prima. Fare il «Panettone al cremore» come indica la ricetta a p. 918 considerando gli ingredienti dati e usando una teglia del diametro di 28 centimetri. Con gli ingredienti dati preparare la pasta come indica la ricetta «Pasta sfoglia della casalinga», a p. 127. Ottenuta una pasta liscia e levigata, dividerla in due parti. Per questa ricetta le due parti devono essere uguali. Eseguire su una parte per volta 4 girate per 4 volte come indica la ricetta segnalata e alla fine distenderla in un disco sottile e largo della misura della teglia. Mettere il disco quindi in una teglia sottile del diametro di 28 centimetri unta di 20 grammi di burro. Bucherellarlo con le

punte di una forchetta, coprirlo di fagioli e infornarlo quando il forno ha già raggiunto una forte temperatura. Tenerlo in forno 8 minuti da quando s'intravedono bollicine di cottura al bordo. Sformarlo quando è freddo altrimenti si rompe e scartare i fagioli.
Ripetere uguale operazione con l'altra parte di sfoglia.
Con gli ingredienti dati fare la crema come indica la ricetta «Crema alla vaniglia per dessert», a p. 898 e tenerla in frigorifero ad addensare.
In un piatto largo e piano da portata disporre un foglio di carta oleata (v. «Condire torte senza imbrattare», a p. 60). Mettervi sopra uno dei due dischi di pasta sfoglia (scegliere il più sciupato). Cospargervi metà della crema fredda. Posare sulla crema il panettone intero e bagnarlo a filo di abbondante rhum (o Cointreau). Attendere che il liquore venga bene assorbito quindi mettere al centro del panettone la marmellata preferibilmente a pezzi e non passata. Tutt'intorno alla marmellata, sul bordo del panettone distribuire la crema rimanente.
Mettere quindi sul tutto, l'altro disco di pasta sfoglia e con le forbici regolarne i margini. Spolverizzare sulla torta abbondante zucchero a velo usando un colino da tè e togliere la carta da sotto al dolce. Conservare in un ambiente fresco.

Torta mora

Torta mora.

Di alta pasticceria, ha un ripieno di crema raffinata che viene valorizzata dalla copertura che ne esalta il sapore.
Federico era bambino, venne a pranzo da me e scrissi il suo nome....

Per 12 porzioni: Per il panettone: farina g 90, 5 tuorli e 4 chiare d' uovo, cacao amaro g 35, burro g 75, zucchero g 125. Per la crema: burro g 300, 6 tuorli e 2 chiare d'uovo, zucchero a velo g 300, cioccolato fondente g 100. Per la copertura : cioccolato fondente g 150, zucchero g 30. Per la Crosta: 1/2 chiara d'uovo, zucchero a velo g 120. Per il bagno : rhum dl 1.
Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 160°; Tempo di conservazione: 3-4 giorni.

Per rendere facile la lavorazione di queste torte, e' consigliabile prepararsi prima gli

accessori e anche il panettone. Fare quindi il panettone come indica la ricetta «Panettone per Torte», a p. 919. Quando è freddo tagliarlo in 3 dischi sottili.
Preparare la crema montando con un frullino il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima. Aggiungervi lo zucchero a velo e continuare a montare fino a quando l'impasto diventa soffice e spumoso. Versarvi i tuorli uno per volta sempre lavorando col frullino, quindi versarvi a filo il cioccolato fondente sciolto a bagnomaria e raffreddato (v. "Bagnomaria", p. 55). Infine aggiungere al composto le due chiare montate a parte a neve ferma. Con l'intervento delle chiare a neve, il composto va lavorato con un cucchiaio di legno con un movimento dal basso verso l'alto, e non col frullino che farebbe smontare le chiare. Amalgamare quindi delicatamente.
Sopra un piatto grande dal fondo piano disporre un foglio di carta oleata (v. «Condire torte senza imbrattare», a p. 60). Mettervi sopra lo strato inferiore del panettone e bagnarlo versando a filo 3 cucchiai di rhum. Coprirlo con metà della crema (la crema al burro va messa nelle torte in strati spessi). Sistemarvi sopra il secondo disco di panettone, bagnarlo di rhum e attendere che il liquore venga assorbito. Distribuire l'altra metà della crema. Coprire la crema col terzo disco di panettone messo nella sua bella forma lievemente bombata come è solito essere il disco superiore di un panettone. Bagnarlo a filo di rhum e attendere che il liquore venga assorbito.
Preparare la copertura facendo bollire per un minuto in un piccolo pentolino mezzo bicchiere di acqua con 30 grammi di zucchero. Mettere i 150 grammi di cioccolato in un altro pentolino e farli sciogliere a bagnomaria. Quindi versare a filo nel cioccolato sciolto lo sciroppo di acqua e zucchero caldo mescolando costantemente.
Versare questa copertura di cioccolato caldo sul centro della torta prima che si raffreddi. Prontamente, con la lama di un coltello distenderla sulla superficie e sul laterale della torta. Quando la copertura si è bene indurita, fare la «Crosta bianca» come indica la ricetta a p. 885. Saranno sufficienti gli ingredienti indicati in questa ricetta. Precedentemente si saranno preparati un paio di cornetti di carta (v. «Siringhe per dolci», a p. 60). Mettere un po' di Crosta alla volta in un cornetto e scrivere sulla copertura di cioccolato un augurio, una data o.... un nome di un nipote che viene quel giorno a pranzo. Sfilare la carta da sotto al dolce e porre la torta in un ambiente fresco, ma non in frigorifero.

Torta mora con marmellata

Per 12 porzioni: marmellata di more g 400. Per il panettone: farina g 90, cacao amaro g 35, zucchero g 125, 5 tuorli e 4 chiare di uovo, burro g 75. Per la crema: burro g 150, 3 tuorli e 1 chiara d'uovo, zucchero a velo g 150, cioccolato fondente g 60. Per la copertura : cioccolato fondente g 150, zucchero g 30. Per la Crosta: ½ chiara d'uovo, zucchero a velo g 120. Per il bagno : rhum dl 1.
Tempo di cottura: 40 minuti nel forno a 160°; Tempo di conservazione: 3-4 giorni.

Con gli ingredienti dati in questa ricetta, preparare la torta come la ricetta precedente «Torta mora». Unica differenza sta nel farcire uno strato del dolce di marmellata di

more; l'altro strato farcirlo di crema, come spiegato nella ricetta indicata.

Torta di noci in Crosta d'arancia

Per 10 porzioni: Per il panettone: farina g 120, noci sgusciate g 120, 7 uova, zucchero g 180. Per la crema: burro g 140, noci sgusciate g 150, zucchero a velo g 140, rhum cl 2. Per la Crosta: succo di arancia cl 2, 1 chiara d'uovo piccolo, zucchero a velo g 90. Per completare : rhum cl 12, 1 scorza di arancia.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 180°; Tempo di conservazione: 3 giorni.

Fare il panettone e la crema come indicato nella «Torta Maria Elena al profumo di noci» a p. 981. Mettere sopra un piatto piano da portata direttamente un disco del panettone e non la carta oleata consigliata nell'altra ricetta. Bagnarlo di abbondante rhum. Coprirlo della crema in uno strato spesso e mettervi sopra l'altro disco di panettone. Bagnare anche il disco superiore col rhum rimanente.
Fare la «Crosta di arancia alla chiara d'uovo» (v. a p. 888). Attendere qualche minuto che indurisca lievemente quindi versarla sul centro della torta. Lasciarla cadere liberamente tutt'intorno alla torta, sul bordo del piatto e con un coltello levigarla sopra e lateralmente al dolce. Grattugiare la scorza di arancia finemente e spolverizzarla sulla crosta caduta nel piatto. Attendere un'oretta che la Crosta indurisca naturalmente. Risulta una copertura trasparente, lucida e delicata. Mantenere il dolce in un ambiente fresco.
Il frigorifero è il nemico dei dolci delicati perché indurisce le creme privandole della sofficità e rende secchi i panettoni togliendo loro la morbidezza.

Torta della Foresta Nera

Torta della Foresta Nera.

Nei boschi della Foresta Nera, tra Friburgo e Francoforte, crescono spontanei tutto l'anno i Preiselbeeren (o mirtilli rossi). Questi piccoli frutti rossi, aspri ma dal gusto raffinato vengono gustati in Germania con la cacciagione o in particolari marmellate. Dal loro utilizzo è nata questa famosa Torta della Foresta Nera. Purtroppo, anche questi arbusti sono in estinzione e il frutto acidulo del Preiselbeeren viene sostituito dalla ciliegia.
Ma la Torta non muore. Permane

nei ristoranti della Germania, Svizzera, Francia.
E la Foresta Nera, pur senza il suo alberello, rimane ricca di tanto verde, di sorgenti curative, di paesini col loro folclore, di chiese con tesori dì arte.
Baden Baden sembra una Metropoli con i suoi alberghi, piscine, teatri, boutiques, col Casinò ricco di danari provenienti da ogni parte del mondo. Durante la Belle Epoque vi andavano i Russi e gli Americani; Gioacchino Rossini si tratteneva a Wildbad per la cura delle sorgenti. La città lo ricorda ogni anno col "Festival Bel Canto Rossini" e con una statua del Maestro scolpita nel parco di Wildbad.

Per 12 porzioni: Per il panettone: farina g 80, biscotti semplici g 80, cacao amaro g 60, 8 uova, mandorle spellate g 50, zucchero g 220. Per la guarnizione: marmellata di ciliege g 400, scagliette di cioccolato g 20, panna montata g 650, 16 sigarette di cioccolato, 13 soldi di cioccolato, Cognac dl 1.
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 170°; Tempo di conservazione: 1-2 giorni.

Per fare il panettone, con un frullino montare bene i tuorli con lo zucchero; quando diventano spumosi, spolverizzarvi i biscotti e le mandorle tritate finemente nel tritatutto, la farina e il cacao già mescolati tra loro e continuare a montare.
In ultimo versare nel composto le chiare, montate a parte a neve ferma, e mescolare con un cucchiaio di legno delicatamente. Prendere una teglia sottile del diametro di 24 centimetri, ungerla di olio di oliva e spolverizzarla di farina. Versarvi il composto e infornarlo (v. «Panettone da cuocere in forno» a p. 53). Sformare il panettone quando è freddo; esso non risulta morbido, comunque piccoli fori nel suo interno ne indicano la buona cottura. Dividerlo in tre sottilissimi dischi. Su un piatto da portata predisporre un foglio di carta oleata (v. «Condire torte senza imbrattare» a p. 60). Mettervi sopra il disco inferiore del panettone; bagnarlo di un terzo del Cognac e coprirlo con la marmellata di ciliege, a pezzi e non passata. Sopra la marmellata posare il secondo disco di panettone, bagnarlo col Cognac e attendere che questo venga assorbito. Distribuirvi sopra, in uno strato molto spesso, metà della panna montata. Coprire col terzo disco di panettone messo capovolto perché possa, con la sua parte interna rivolta verso l'alto, assorbire bene il liquore e dare, nella sua forma diritta, imponenza e bellezza alla torta. Bagnare il disco col Cognac rimanente, attendere che venga assorbito, quindi fare una bella guarnizione alla torta seguendo l'indicazione della ricetta «Guarnizione per Torta con panna e cioccolato» a p. 64.
Dopo guarnita la torta, sfilare la carta da sotto al dolce. Se si vuole usarla il giorno dopo e la stagione è calda, conservarla in frigorifero ma servirla dopo 4 ore di temperatura ambiente.

Torta dei quarant'anni di Fabrizio

Fabrizio compie 40 anni e la casa è piena di parenti e bambini per cui la torta non può essere che al cioccolato. La "Crema gianduia di Alfonso e Ida" ne completa la genuina preparazione.

Per 12 porzioni: mandorle sgusciate e tritate g 30, marmellata di castagne g 400, rhum cl 14. Per il panettone: farina g 120, cacao amaro g 45, 7 torli e 4 chiare d' uovo, zucchero g 130. Per la crema: latte L. ½ , cioccolato fondente g 30, cacao amaro g 35, 4 tuorli d'uovo, amido di frumento g 50, 1 limone, zucchero g 130. Tempo di cottura: 35 minuti nel forno a 170°; Tempo di conservazione: 2-3 giorni.

Fare il panettone montando con un frullino i tuorli con lo zucchero. Quando risultano spumosi spolverizzarvi a poco a poco la farina mescolata col cacao e continuare a montare. Mettere quindi nel composto le chiare rese a neve ferma. All'aggiunta delle chiare non usare più il frullino ma un cucchiaio di legno, altrimenti queste smontano.
Ungere di olio di oliva e spolverizzare di farina una teglia sottile del diametro di 24 centimetri e versarvi il composto. Infornarlo dopo avere letto i consigli nella ricetta «Panettone da cuocere in forno» a p. 53. Quando risulta freddo dividerlo in tre strati sottili. Con gli ingredienti dati in questa ricetta fare la «Crema gianduia di Alfonso e Ida» (v. a p. 900) e tenerla in frigorifero ad addensare. Predisporre un foglio di carta oleata sopra un piatto da portata col fondo piano (v. «Condire torte senza imbrattare» a p. 60). Poggiarvi sopra un disco del panettone, bagnarlo a filo con un terzo del rhum e coprirlo di marmellata di castagne. Mettere sopra il secondo disco di panettone, bagnarlo di rhum per tutta la superficie e distendervi sopra metà della crema preparata e fredda. Mettere sopra il terzo disco di panettone e bagnarlo di rhum. Coprire il dolce sia sulla parte superiore che lateralmente con la crema rimasta e levigarla con la lama di un coltello. Al centro della torta, sopra la crema, che è di un bel colore marrone, scrivere «40» con le mandorle bianche tritate finemente e fare gli auguri a Fabrizio. (v. “Guarnizione per torta di compleanno” a p. 62.)

Torta Flavia al profumo di fragole

Quando Flavia bambina giocava in cucina impastando con la farina e la sua Tata metteva nel forno quelle palline impasticciate per fargliele assaggiare, quella bambina crescendo, potrebbe preparare torte vere come questa di alta pasticceria, per il godimento degli invitati.

Per 16 porzioni: fragoloni puliti g 100, Grand Marnier dl 1 e ½, vino bianco L. ½ . Per il Pan di Spagna: farina g 170, zucchero g 160, 7 uova. Per la crema: fragoloni maturi puliti g 360, zucchero a velo g 500, 10 tuorli e 2 chiare d'uovo, burro g 500. Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 170°; Tempo di conservazione: 2-3 giorni.

Con gli ingredienti dati, in una teglia del diametro di 24 centimetri preparare il ”Pan di Spagna” come indica la ricetta a p. 916. Quando risulta freddo, dividerlo in 3 dischi sottili. Pesare le fragole per dividerle in proporzione (360 grammi per la crema e 100 tra le meno sciupate, per la guarnizione). Privarle del picciuolo e lavarle tenendole un quarto d'ora in una terrina coperte di vino bianco. Sollevarle

delicatamente e tenerle pronte per l'uso. Fare la «Crema al burro originale con le fragole» (v. a p. 909)) e non ritenere che il burro sia abbondante perchè, diviso per 16 e anche 30 fettine, ogni fettina ne conterrà circa 20 grammi !
In un piatto da portata col fondo piano sistemare una carta oleata come indicato in «Condire torte senza imbrattare» a p. 60. Disporvi sopra un primo disco di Pan di Spagna. Bagnarlo con 3-4 cucchiai di liquore versandolo a filo su tutta la superficie. Mettere sopra un terzo della crema preparata. Coprire questa con un altro disco di Pan di Spagna, bagnarlo di liquore e sistemarvi sopra un altro terzo di crema. La crema al burro sulle torte va messa in uno strato spesso. Coprire la crema col terzo disco di panettone. Questo disco superiore metterlo capovolto perchè si mantenga ben diritto e dia alla torta una forma importante. Bagnarlo con il rimanente Grand Marnier e mettere infine su tutto il dolce tutta la crema rimasta.
Poggiarla sul centro e levigarla in uno strato molto spesso; spargerla anche su tutto il laterale aiutandosi con la lama di un coltello. Come le altre torte rivestite di crema al burro, anche questa richiede la guarnizione con dei movimenti fatti nella crema con la punta di un coltello. Fare quindi come delle virgole rivolte verso l'alto. Nell'incavo di ciascuna virgola sistemare i 100 grammi di fragoloni lavati e tenuti da parte per la guarnizione. Sfilare la carta da sotto il dolce, mantenere la torta in un vano fresco della casa, pronta per offrirla in una festività.

Torta Maria Elena al profumo di noci

Una nipotina, che per gioco si diverte con varie bijouterie di perle e smeraldini, viene a colazione il giorno del suo dodicesimo compleanno e trova una nuova torta creata per lei. Potrebbe da grande, anche se interessata a perle e smeraldini veri, gradire di prepararla per il godimento degli invitati.

Per 10 porzioni: Per il panettone: farina g 120, 7 uova, noci sgusciate g 120, zucchero g 180. Per la crema: burro g 140, zucchero a velo g 140, noci sgusciate g 150, rhum cl 2. Per la Crosta: 1/2 chiara d'uovo, zucchero a velo g 120. Per la copertura: cioccolato fondente g 100, zucchero g 20. Per il bagno: rhum cl 12.
Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 180°; Tempo di conservazione: 3 giorni.

Come è consigliato per le altre torte, per facilitarne l'operazione, è preferibile preparare il giorno prima il panettone e le noci.
Tritare nel tritatutto le noci per il panettone e per la crema e tenerle divise dopo averle pesate. In una teglia del diametro di 24 centimetri preparare il panettone come indica la ricetta «Panettone alle noci» a p. 919. Freddo, dividerlo in due dischi.
Fare la crema montando con un frullino il burro, tolto dal frigorifero 3-4 ore prima, con lo zucchero. Quando lo zucchero si è bene amalgamato e l'impasto gonfiato, aggiungere a poco a poco le noci tritate finemente continuando a montare con il frullino e versandovi a goccia a goccia un paio di cucchiai di rhum.
Mettere sopra un piatto da portata un foglio di carta oleata (v. «Condire torte senza

imbrattare» a p. 60). Posarvi sopra il disco inferiore del panettone, bagnarlo con rhum abbondante e coprirlo con tutta la crema di noci. Mettere sulla crema l'altro disco di panettone e bagnarlo del rimanente rhum.
Fare una copertura di cioccolato facendo bollire per un minuto in un pentolino 6 cucchiai di acqua con 20 grammi di zucchero (un cucchiaio raso).
Mettere i 100 grammi di cioccolato fondente in un altro pentolino e farlo sciogliere a bagnomaria (v. "Bagnomaria", p. 55). Quindi versare nel cioccolato, a filo, lo sciroppo caldo di acqua e zucchero. La copertura ottenuta deve rimanere nel tegamino sull'acqua calda del bagnomaria altrimenti si indurisce. Versarla sul centro della torta e passarvi sopra soltanto una volta la lama di un coltello per levigarla, in uno strato sottile, sulla parte superiore e sul laterale del dolce.
È stato usato poco cioccolato per la copertura in poca acqua per far prevalere nella torta il gusto delle noci; è opportuno quindi lavorare la copertura su fornellini a fuoco molto moderato. Prepararsi un paio di cornetti di carta (v. «Siringhe per dolci» a p. 60). Con le proporzioni date, fare la «Crosta bianca», v. a p. 885 e metterne un poco per volta in un cornetto. Scrivere sulla copertura di cioccolato il nome della festeggiata, facendo cadere dal cornetto la crosta a filo.
Togliere la carta oleata da sotto il dolce e conservare la torta pronta per l'uso.

Torta Benedetta al profumo di nocciole

Dopo tante baldorie, feste, balli in discoteche, in Club, in case private, è questa una bella Torta di alto livello di pasticceria che Benedetta potrebbe preparare per ricevere in casa i suoi amici. Un lento slow degli anni Cinquanta, ballato... sulla mattonella, può accompagnare questa leccornia.

Per 16 porzioni: Per il Pan di Spagna: farina g 170, zucchero g 160, 7 uova. Per la crema: burro g 500, 10 tuorli e 5 chiare d'uovo, zucchero a velo g 500, nocciole sgusciate g 220. Per guarnire: nocciole sgusciate g 50. Per il bagno: rhum dl 1. ½ .
Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 170°; Tempo di conservazione: 2-3 giorni.

Per facilitare l'operazione, preparare il giorno prima il Pan di Spagna con gli ingredienti dati, in una teglia del diametro di 24 centimetri, come indica la ricetta «Pan di Spagna» a p. 916. Quando è freddo, dividerlo in 3 dischi sottili.
(La quantità di burro nella crema non è molta perchè verrà divisa in 20, anche 30 fettine.) Fare la «Crema al burro originale con le nocciole», v. a p. 908. Nel momento in cui si mettono nel forno i 220 grammi di nocciole necessarie alla crema, unire anche i 50 grammi indicati per la guarnizione e tenerle da parte lasciandole intere.
In un piatto da portata piano sistemare della carta oleata come consigliato in «Condire torte senza imbrattare» a p. 60. Posarvi sopra il disco inferiore del Pan di Spagna e bagnarlo con 3-4 cucchiai di rhum versati a filo su tutta la superficie. Cospargervi un terzo della crema in uno strato spesso.
Mettere sulla crema un secondo disco di Pan di Spagna e bagnarlo di abbondante

rhum. Porvi sopra la seconda porzione di crema ben alta.
Coprire con il terzo disco superiore del panettone, in posizione capovolta perché possa dare alla torta una forma diritta e imponente. Bagnarlo di liquore e cospargere infine su tutta la parte superiore e lateralmente la crema avanzata.
Levigarla con un coltello sul laterale; sulla parte superiore lasciarla abbondante così da poter fare delle decorazioni con la punta di un coltellino.
Fare quindi sulla crema come delle virgole verso l'alto. Nell'incavo di ciascuna virgola inserire una nocciola intera abbrustolita, di quelle tenute da parte.
Sfilare la carta da sotto al dolce e tenerlo in un ambiente fresco, ma non in frigorifero perché il frigorifero abbassa ... l'alta pasticceria !

1950. Ballo della Mattonella.

Guancia a guancia, la Dama poggia la mano sulla spalla del Cavaliere.
Il Cavaliere cinge la vita della Dama.
I loro piedi sono come se "incollati" su una sola mattonella e i loro corpi si spostano al ritmo del lento slow.
I pensieri, desideri, propositi della coppia si identificano sulle note della musica.

Rinfreschi

La dispensa dei cibi nell'Ottocento.

Dessert freddi

Mousse di cioccolato

È una mousse soda e fresca indicata per accompagnare della frutta per dessert.

Per 6 porzioni: cioccolato fondente g 110, zucchero g 40, latte intero cl 15, panna montata g 300. Tempo di refrigerazione: 2 ore nel freezer.

Bollire il cioccolato con lo zucchero in 3/4 di bicchiere di latte per 2 minuti; renderlo a crema fluida. Farlo raffreddare quindi aggiungervi la panna (v. «Panna montata» a p. 880). Se la panna è zuccherata, non mettere i 40 grammi di zucchero nel latte.
Porre il composto nel freezer e mescolarlo dopo una mezz'oretta.
Priva di uova, dopo circa 2 ore risulta una mousse soffice da servire col cucchiaio.

Mousse di nocciola

Dal buon sapore delle nocciole abbrustolite, è una mousse da servire fredda come un gelato. Priva di uova, risulta leggera e gradevole vicino un budino, un panettone.

Per 8 porzioni: nocciole sbucciate g 50, panna montata g 350 zucchero a velo g 50.
Per il giulebbe: zucchero g 40, acqua dl 1.
Tempo di refrigerazione: 3 ore nel freezer.

Tenere nel forno alla temperatura di 160° le nocciole per 10 minuti girandole. Spellarle e tritarle nel tritatutto. Cuocere su fornello per due minuti il giulebbe di acqua e zucchero; quando risulta freddo aggiungervi la panna montata come indicato in «Panna montata» a p. 880. Se la panna è zuccherata, non unirvi lo zucchero a velo.
Amalgamare delicatamente e aggiungervi le nocciole.
Versare in una coppa resistente al freddo e mettere nel freezer.
Dopo un'ora mescolare il composto dal basso verso l'alto; quindi rimettere nel freezer e attendere che indurisca.

Mousse di arancia

Per 4 porzioni: succo di arance dl 2, zucchero g 100, 1 foglio di colla di pesce. Tempo di refrigerazione: 1 ora nel freezer.

Mettere in un pentolino un bicchiere di succo di arancia con lo zucchero e far dare un bollore. Quando il composto risulta freddo versarvi a filo la colla di pesce sciolta in 3 cucchiai di acqua bollente (vedila a p. 878). Amalgamare e mettere in una coppa in freezer. Servita dopo un'oretta, leggera e spumosa, è una fresca mousse.

Mousse di limone

Per 4 porzioni: succo di limone dl 2, zucchero g 150, 1 foglio di colla di pesce.
Tempo di cottura: 1 ora nel freezer.

Preparare questa mousse come è indicato nella ricetta precedente «Mousse di arancia»; usare gli ingredienti dati in questa ricetta.

Budino al caffè

Il Budino viene dal francese "Boudin". Anticamente in Francia era un composto elaborato col sangue di maiale (come il Sanguinaccio napoletano). Oggi è lavorato a bagnomaria con burro, uova, latte, succhi di frutta...
In Inghilterra ne è stata rispettata la lavorazione (con creme inglesi, composti di frutta, liquidi cremosi) e viene chiamato con un nome proprio, prettamente inglese : "Pudding". In Italia si chiama Budino un composto di latte, uova, frutta, essenze e cotto a bagnomaria o raffreddato (all'epoca sotto i lastroni di ghiaccio), oggi in frigorifero. Molto gradito nell'Ottocento, veniva usato come dessert.

Per 4 porzioni: 3 uova, essenza naturale di caffè cl 4, zucchero g 160, burro g 50, farina g 80, panna montata (facoltativa) g 150. Tempo di cottura: 1 ora a bagnomaria; Tempo di conservazione : 2 giorni in frigorifero.

In una terrina mettere i tuorli con lo zucchero e montarli con un frullino o un cucchiaio di legno. Quando risultano spumosi aggiungervi il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima e continuare a montare. Spolverizzarvi la farina e continuare a lavorare. Versarvi a filo il caffè concentrato (v. «Essenza naturale di caffè» a p. 878) e infine con un cucchiaio di legno aggiungere e amalgamare al composto le chiare montate a neve ferma.
Ungere di olio di oliva e spolverizzare di farina una piccola teglia dal bordo alto e del diametro di 18 centimetri e versarvi il composto montato. Cuocerlo coperto a bagnomaria (v. «Bagnomaria» a p.55). Sformare il budino quando è freddo passando la lama di un coltello bagnata tra il budino e le pareti della teglia. Conservare in frigorifero e servire fresco contornando (se si gradisce) con fiocchetti di panna.

Budino di pesca

Per 4 porzioni: 3 uova, zucchero g 180, polpa di pesche gialle g 200, farina g 60,

mandorle sgusciate g 40, burro g 70, panna montata g 150 (facoltativa).
Tempo di cottura: 1 ora a bagnomaria.

Mettere le mandorle in acqua calda; spellarle e abbrustolirle in forno.
Mettere la polpa delle pesche in un piatto fondo e schiacciarle col dorso di una forchetta. Scartare il liquido di troppo quindi pesarle. Cucinare il budino come è indicato nella ricetta precedente «Budino al caffè» e così sformarlo e servirlo.
Unica differenza sta nel sostituire la polpa di pesche all'essenza naturale di caffè. Guarnirlo con le mandorle abbrustolite e, se si desidera, con panna.

Budino di prugne

Per 4 porzioni: 3 uova, polpa di prugne rosse g 180, zucchero g 180, burro g 60, farina g 80, panna montata (facoltativa) g l50.
Tempo di cottura: 1 ora a bagnomaria.

Procurarsi prugne di prima qualità e saporite.
Mettere la polpa in un piatto fondo e schiacciarla col dorso di una forchetta. Scartare il liquido di troppo quindi pesarla. Sostituire la polpa di prugne al caffè e preparare il budino, cucinarlo e offrirlo come indicato per la ricetta «Budino al caffè» a p. 986.

Budino di cacao

Per 8 porzioni: cioccolato fondente g 100, burro g 70, 5 uova, panna montata g 300, zucchero a velo g 220, zucchero g 30, latte dl 2 e ½ .
Tempo di cottura: 1 ora nel forno a 140°: Tempo di conservazione: 3 giorni in frigorifero.

Sciogliere il cioccolato nel latte e fare restringere su fuoco moderato un paio di minuti. Montare il burro tolto dal frigorifero 3-4 ore prima; aggiungervi lo zucchero e continuare a montare preferibilmente con un frullino. Versarvi uno per volta i tuorli e continuare a lavorare. Aggiungere il cioccolato raffreddato.
Unire infine al composto le chiare d'uovo montate a neve ferma.
Ungere di olio di oliva e cospargere di farina una teglia sottile del diametro di 20 centimetri e versarvi il composto. Metterlo in forno che abbia raggiunto la temperatura indicata e tenervelo un'ora. Lasciarlo raffreddare in forno.
Sformarlo facendo passare la lama di un coltello tra la forma e il composto e trasferirlo in un piatto da portata. Tenerlo in frigorifero 5-6 ore quindi servirlo fresco guarnito di panna montata. Fare cadere la panna da una siringa per dolci formando delle piccole piramidi sul bordo del budino e una più grande al centro.
Contornare le piccole piramidi con semicerchi di panna sistemati con la parte arcuata verso l'esterno.

Bavarese di prugne

La Bavarese, dal latino medioevale"Bavarus" (uomo della Baviera), in francese "Bavaroise", ha acquisito il significato di bevanda, siero del latte montato con uova. La sua lavorazione consiste in una montatura che permette di mantenere sodo il composto per farne gelati, charlottes, budini.
Il dolce classico bavarese è composto di una crema inglese unita a frutta o ad altri intingoli dolci e indurita da una gelatina per poterlo mettere in forma e sformare. Questa preparazione con le prugne è un gradevolissimo composto naturale.

Per 4 porzioni: polpa di prugne rosse g 200, 1 foglio e mezzo di colla di pesce g 3 (circa), panna montata g 120, burro g 20. Per il giulebbe: zucchero g 40, acqua dl 1.
Tempo di refrigerazione: 2-3 ore in frigorifero: Tempo di conservazione: 3 giorni.

In un piatto fondo schiacciare la polpa delle prugne di prima qualità col dorso di una forchetta. Bollire mezzo bicchiere di acqua con lo zucchero per 3 minuti a fuoco moderato; attendere che diventi lievemente filante. Unire questo giulebbe raffreddato alla polpa di frutta schiacciata e mescolare bene. Sciogliere la colla di pesce in 1-2 cucchiai di acqua tiepida e versarla nel composto attraverso un colino da tè (vedila a a p. 878). Aggiungervi la panna montata con 25 grammi di zucchero (v. «Panna montata» a p. 880 ; se è zuccherata non aggiungere lo zucchero); amalgamare con un movimento dal basso verso l'alto per non fare smontare la panna.
Mettere in una forma del diametro di 18 centimetri ben unta di burro. Mantenere in frigorifero. Dopo 3 ore sformare passando la lama di un coltello tra le pareti della forma e il composto (v. "Pietanze da sformare" a p. 53). Sistemare la Bavarese in un piatto da portata e riporla in frigorifero fino all'uso. Servirla con biscottini.

Bavarese di albicocche

Per 4 porzioni: polpa di albicocche mature g 250, 1 foglio e ½ di colla di pesce, panna montata g 140, burro g 20. Per il giulebbe: zucchero g 60, acqua dl 1 e ½.
Tempo di refrigerazione: 2-3 ore in frigorifero; Tempo di conservazione: 3 giorni.

Procedere per la lavorazione di questa Bavarese con gli ingredienti dati in questa ricetta e seguendo le indicazioni della ricetta precedente "Bavarese di prugne".
Unica differenza sta nell'unire al composto la polpa di albicocche invece delle prugne. Le albicocche vanno sbucciate, snocciolate, pesate e schiacciate.

Bavarese al cioccolato

Per 6 porzioni: panna montata g 140, burro g 25. Per la crema: latte intero dl 2, zucchero g 100, 4 tuorli, cioccolato fondente g 100.
Tempo di refrigerazione: 2 ore in frigorifero; Tempo di conservazione: 2 giorni.

Con le dosi date fare la crema come indica la ricetta «Crema inglese al cioccolato» (v. p. 898). Montare la panna (v. «Panna montata» a p. 880) e unirla alla crema raffreddata, con un movimento dal basso verso l'alto per non farla smontare.
Ungere di burro una forma del diametro di 19 centimetri e versarvi il composto bene amalgamato. Mettere in frigorifero e dopo 2-3 ore sformarlo (v. «Pietanze da sformare» a p. 53). Travasarlo in un bel piatto da portata e rimetterlo in frigorifero fino all'uso. Servirlo col cucchiaio accompagnato da biscotti da dessert.

Bavarese al caffè

Per 6 porzioni: panna montata g 160, burro g 25. Per la crema: latte intero dl 2, 4 tuorli, zucchero g 120, essenza naturale di caffè cl 3.
Tempo di refrigerazione: 3 ore in frigorifero; Tempo di conservazione: 2 giorni.

Con le dosi date fare la crema come indica la ricetta «Crema inglese» a p. 897.
Unica differenza sta nel versarvi 3 cucchiai di caffè concentrato (v. «Essenza naturale di caffè» a p. 878). Versarli nei tuorli dopo avere versato a filo il latte nei tuorli montati continuando a montare, prima di rimetterlo sul fuoco.
Alla crema fredda aggiungere la panna. Mettere in forma e sformare come è indicato nella ricetta precedente «Bavarese al cioccolato».

Charlotte con savoiardi

La Charlotte è quel dolce francese di crema montata, indurita da gelatina e rivestita da biscotti. Ha la forma del colbacco russo e rievoca quella cuffia di Charlotte Corday, la nipote del grande Cornelio, la ragazzina francese che uccise (per vendetta) Marat e poi venne decapitata nel 1793.
Molte di queste creme da tenere in forma per poi sformare richiedono una caratteristica lavorazione antica: la crema sul fuoco non deve bollire per potere dare corpo all'impasto. Il cucchiaio di legno che gira costantemente nella casseruola per fare la crema, ne può indicare il termine della cottura nel modo seguente : quando si sente inspessire la crema sotto il cucchiaio, sollevarlo e, se la crema è arrivata al punto giusto di cottura, il cucchiaio viene «vestito» di un alone trasparente.
All'epoca vi erano termometri specifici da tenere nella pentola con la crema per poterne leggere la temperatura giusta.
Cioè , per non fare bollire la crema , la crema deve arrivare alla giusta temperatura prima del bollore.

Per 8 porzioni: polpa di prugne rosse g 450, polpa di albicocche g 300, 2 fogli di colla di pesce, 1 limone, zucchero g 50, panna montata g 120, Grand Marnier cl 2, mandorle spellate g 60, 14 savoiardi, burro g 20. Per la crema: latte dl 2, zucchero g 50, 3 tuorli. Tempo di refrigerazione: 3 ore in frigorifero; di conservazione: 2 giorni.

Snocciolare, sbucciare e quindi pesare la frutta; tagliarla a pezzetti e metterla in una terrina. Aggiungervi le mandorle tagliate in due nel senso della lunghezza e la scorza del limone grattugiata finemente; versarvi anche lo zucchero e 2 cucchiai di Grand Marnier. Con gli ingredienti dati fare la crema come indica la ricetta «Crema inglese» a p. 897. Quando è ancora calda versarvi la colla di pesce sciolta in due cucchiai di succo di limone o di acqua, usando un colino da tè (v. "Colla di pesce" a p. 878). Versare quindi la crema raffreddata sulla frutta preparata e amalgamare bene. Aggiungervi un poco di panna montata.
Ungere di burro un mezzo foglio di carta oleata e rivestirne internamente una forma del diametro di 20-22 centimetri dal bordo alto 8. Mettere nella forma i savoiardi; un paio a pezzetti sul fondo e gli altri tutt'intorno al bordo, diritti facendoli aderire alla carta con la parte bombata verso l'esterno. Versare nella forma il composto di frutta e crema e tenere in frigorifero. E facile sformare capovolgendo due volte il semifreddo per presentarlo nella sua forma originale. Metterlo in un piatto da portata e tenerlo in frigorifero fino all'uso, dopo averlo privato della carta oleata.

Charlotte di pesche

Per 6 porzioni: pesche gialle sbucciate g 800, zucchero g 100, 2 chiare d'uovo, vino rosato dl 2 e ½, burro g 25, biscotti al burro g l60.
Tempo di cottura: 25 minuti nel forno a 180°.

Sbucciare e snocciolare le pesche quindi pesarle. Tagliarle a fettine e cuocerle per 20 minuti in un bicchiere e mezzo di vino rosato, due di acqua e con lo zucchero.
Far asciugare ma non farle caramellare. Schiacciarle col dorso di una forchetta e quando risultano fredde unirvi le chiare montate a neve molto ferma.
Ungere di burro una teglia del diametro di 20 centimetri e dal bordo alto 8. Rivestirlo di biscotti; sul fondo metterne due spezzettati e lungo il bordo metterli diritti. Versarvi il composto di frutta e infornare in forno che abbia raggiunto la temperatura indicata.
Sformare il dolce quando è freddo, trasferirlo in un piatto da portata e servirlo con una salsa di frutta fresca in salsiera (v. «Salsa di pesca bianca» a p. 891).

Soufflé di granturco

La farina di granturco oltre che per la polenta, può essere usata anche per i panettoni, per il suo gusto particolarmente saporito.
Questo soufflé, servito caldo e rigonfio, risolve un dessert accompagnato da una buona bottiglia di Marsala, come si usava nell'Ottocento.
A temperatura ambiente, dopo 1-2 giorni, può venire offerto per un tè con delle bibite di arance fresche e gocce di succo d'arancia versate sulle fettine del soufflé.

Per 6 porzioncine: farina di granturco g 70, 3 tuorli e 4 chiare d'uovo, burro g 15,

zucchero g 30, latte dl 3, sale. Tempo di cottura: 20 minuti nel forno a 200°.

Bollire il latte; quando è freddo versarlo a filo nella farina e mettere su fornello moderato. Far bollire per 10 minuti mescolando di continuo e aggiungendo il burro e mezzo cucchiaino raso di sale fino. Allontanare quindi dal fuoco e aggiungere un tuorlo per volta e lo zucchero. Amalgamare bene.
Ungere di olio di oliva e spolverizzare di farina una teglia da tavola del diametro di 15 centimetri e dal bordo alto 7-8. Unire all'impasto raffreddato le chiare montate a neve ferma e mescolare delicatamente. Versare nella teglia preparata e infornare nel forno che abbia raggiunto la temperatura indicata.
Nel forno il panettone si gonfia come un soufflé. Servirlo subito nella stessa teglia.

Panna cotta con caramello del Duemila

Gradevole e fresco dolcino da prendere in considerazione per dessert.

Per 4 porzioni: panna fresca da montare L. 1. Per il caramello: zucchero g 400, acqua cl 12, succo di limone cl 4. Tempo di cottura: 1 ora a bagnomaria; Tempo di refrigerazione: 2 ore e mezzo in frigorifero.

Preparare 4 formette lisce e diritte, del diametro di 6-8 centimetri e dell'altezza di 8. Fare il caramello come indica la ricetta «Caramello» (v. p. 884). Quando raggiunge il colore richiesto versarlo subito nelle forme. Con prontezza rivestire una forma per volta girando la formetta in modo che il caramello si diffonda sul fondo e su tutto il laterale fino all'orlo. Dopo pochi attimi il caramello si indurisce.
Rimescolare la panna non montata e metterla in una pentola. Mettere questa pentola in altra contenente acqua e cuocere la panna a bagnomaria (v. «Bagnomaria» a p. 55). Durante la cottura mescolare la panna di tanto in tanto con un cucchiaio di legno; mantenere un bollore minimo all'acqua perché la panna non deve bollire ma solo rassodarsi. Dopo il tempo indicato versare la panna nelle 4 forme fino all'orlo e metterle in frigorifero. Durante la permanenza in frigorifero la panna si asciuga e quindi si abbassa. Quando la panna si rassoda, sformarla passando la lama di un coltello tra le pareti della forma e il dolce. Trasferire ogni porzione in un piatto singolo col caramello che cade liberamente intorno alla panna e servire.

Panna cotta a soufflé dell'Ottocento

Gradevolmente dolce va servita calda e spumosa per chiudere un pranzo.

Per 6 formette: latte dl 8, 6 tuorli e 5 chiare d'uovo, zucchero g 120, 1 scorza di limone, burro g 30. Tempo di cottura: 30 minuti nel forno a 180°.

Ungere di burro e spolverizzare di farina 6 formette del diametro di 6-8 centimetri e

dell'altezza di 8. Bollire il latte e farlo cuocere con lo zucchero per una quindicina di minuti. Quando è freddo aggiungervi i tuorli lavorati lievemente con un cucchiaio di legno in una terrina e la scorza di limone grattugiata.
Montare le chiare a neve ferma e unirle delicatamente al composto. Versare nelle forme e infornare solo quando la temperatura è quella richiesta. Contare il tempo di cottura da quando le forme entrano in forno. I soufflé si gonfiano e dorano e vanno serviti appena usciti dal forno. Sformarli con prontezza dopo avere fatto passare la lama di un coltello tra la forma e il composto e servirli caldi in singoli piattini.

Biscotto gelato

Buonissimo semifreddo dì ricotta al gusto di zabaione ricoperto di biscotti.

Per 6 porzioni: ricotta sgocciolata g 300, zucchero g 80, biscotti al burro rettangolari g 180, 3 tuorli, vino bianco cl 6, burro g 20, rhum cl 5.
Tempo di refrigerazione: 2 ore nel freezer.

Procurarsi 18 biscotti rettangolari della forma dei savoiardi, preferibilmente più consistenti. Mettere in una terrina i tuorli con lo zucchero, 6 cucchiai di vino abboccato e cuocere a Bagnomaria (v. a p. 55). Mentre l'acqua del bagnomaria bolle moderatamente, montare le uova con un cucchiaio di legno; dopo 3-4 minuti il composto si gonfia. Allontanarlo dal fuoco e aggiungervi a poco a poco la ricotta continuando a montare. Ungere di burro una carta oleata o di stagnola e rivestirne una forma da plum-cake di 10 x 28 centimetri. Sistemarvi sul fondo bene allineati 12 biscotti, con la parte bombata a contatto della teglia perché sarà questa parte che risulterà evidente dopo sformato il semifreddo.
Bagnare i biscotti di rhum e versarvi sopra tutta la crema di ricotta lasciandola cadere liberamente tra un biscotto e un altro. Farà da cornice ai biscotti.
Coprire con i 6 biscotti rimasti messi a pezzetti sparsi per tutta la superficie della ricotta. Mettere in freezer. Dopo 2-3 ore sformare il semifreddo sopra un piatto rettangolare da freezer. Rimettere nel refrigeratore. È importante però servire il dolce dopo averlo tenuto 20 minuti a temperatura ambiente; è buono morbido, non gelato.

Brioche semifredda alle prugne

Accompagna bene la frutta fresca che, a fettine, va a riempire il suo centro vuoto.

Per 8 porzioni: semolino g 150, latte dl 6, zucchero g 40, polpa di prugne g 200, burro g 30, sale. Per il caramello: zucchero g 200, succo di arancia dl 12, acqua cl 4.
Per completare: prugne sbucciate g 300, Grand Marnier cl 4, zucchero g 10.
Tempo di refrigerazione: 1 ora in frigorifero.

Cuocere nel latte il semolino per 6-7 minuti con un poco di sale. Allontanare dal

fuoco e aggiungere lo zucchero, il burro e i 200 grammi di polpa di prugne tagliata a pezzettini molto piccoli. Amalgamare bene.
Fare il caramello ponendo in un pentolino l'acqua, il succo di arancia e lo zucchero indicati e far dorare pochi minuti su fuoco moderato. Versare subito il caramello ottenuto in una teglia da brioche del diametro di 24 centimetri, con un foro al centro. Cospargere il caramello caldo lungo tutto il fondo e il laterale della forma fino all' orlo; fare questa operazione con prontezza, prima che il caramello si indurisca. Mettere nella forma l'impasto raffreddato e levigarne la superficie con il dorso di una forchetta. Mettere in frigorifero per un'oretta. Sformare la brioche dopo averne messo il fondo della forma per un attimo in acqua calda così il caramello scende sul dolce. Quindi asciugare il fondo della forma e sformare su un bel piatto da portata.
Nel foro centrale del dolce mettere le prugne fresche sbucciate e tagliate a fettine. Cospargere sulla frutta un cucchiaino di zucchero e 4 cucchiai di Grand Marnier.

Brioche semifredda all'ananas

Per 8 porzioni: polpa di ananas g 150, semolino g 150, latte dl 6, zucchero g 40, burro g 30. Per il caramello: zucchero g 300, acqua cl 6, succo di limone cl 12. Per completare: 8 fette di ananas g 300, liquore Strega (o anisette) cl 4, zucchero g 15.
Tempo di refrigerazione: 1 ora nel frigorifero.

Preparare questo dolce fresco come la «Brioche semifredda alle prugne» (v. a p. 992) usando gli ingredienti di questa ricetta. L'unica differenza è di mettere, nel semolino, i 150 grammi di ananas a pezzettini invece delle prugne. Metterli, insieme agli altri ingredienti, quando il semolino viene allontanato dal fuoco. E così nel vuoto del dolce in piatto da portata mettere le fette di ananas a pezzi, invece delle fettine di prugne. Versarvi lo zucchero, il liquore indicato e servire.

Semifreddo al caffè

Semifreddi gradevoli e facili a fare.

Per 8 porzioni: 18 savoiardi, mandorle sgusciate g 80, liquore al caffè (o rhum) cl 8, caffè in polvere g 15. Per la crema: burro g 200, 4 tuorli e 2 chiare d'uovo, zucchero a velo g 200, essenza naturale di caffè cl 4.
Tempo di refrigerazione: 2 ore in frigorifero; Tempo di conservazione: 2-3 giorni.

Mantenere le mandorle sgusciate sulla leccarda nel forno a 180° per qualche minuto rigirandole. Quando risultano di color nocciola tritarle con un coltello sopra un tagliere. Con gli ingredienti dati fare la crema come indica la ricetta «Crema al burro originale al liquore» a p. 908. Unica differenza sta nel versare 1-2 cucchiai di caffè espresso molto concentrato nella crema invece del liquore (v. «Essenza naturale di caffè» a p. 878).

In un piatto da portata rettangolare mettere 6 savoiardi vicini tra loro e bagnarli con un cucchiaio di liquore, versandolo a goccia a goccia lungo la loro superficie. Distribuirvi sopra uno strato ben alto di crema. Coprire con altri 6 biscotti, bagnarli di liquore e distribuire altra crema. Finire con un altro strato di biscotti bagnati di liquore e con sopra l'ultima porzione di crema. Cospargere la crema anche sui laterali. Spolverizzarvi della polvere di caffè e sopra decorare con le mandorle tritate; queste devono coprire anche i 4 laterali. Aiutarsi con la lama di un coltello per farle aderire.
Mettere in frigorifero e lasciarvi il semifreddo fino all'uso. Al momento di servire avere l'accortezza di tenerlo una ventina di minuti a temperatura ambiente.

Semifreddo alle fragole

Per 8 porzioni: 18 savoiardi, vino bianco L. ¼ , Grand Marnier cl 8. Per la crema: burro g 200, 4 tuorli e 1 chiara d'uovo, zucchero a velo g 200, fragoloni maturi g 220.
Tempo di refrigerazione: 2 ore in frigorifero: Tempo di conservazione: 2-3 giorni.

Levare il picciolo alle fragole e tenerle una decina di minuti in una terrina coperte di vino bianco per lavarle. Sollevarle delicatamente e metterne da parte una dozzina delle più belle per la guarnizione. Con le restanti fragole fare la crema come indica la ricetta «Crema al burro originale con le fragole» a p. 909. Preparare questo semifreddo come indicato nella ricetta precedente "Semifreddo al caffè".
Unica differenza sta nell'usare come ripieno la crema di fragole invece della crema al caffè e di usare il Grand Marnier per bagnare i savoiardi, invece del liquore al caffè.
Guarnire il semifreddo con le 12 fragole conservate.

Semifreddo alle nocciole

Per 8 porzioni: 18 savoiardi, rhum cl 8. Per la crema: burro g 200, 4 tuorli e 2 chiare d'uovo, zucchero a velo g 200, nocciole sgusciate g 140.
Tempo di refrigerazione: 2 ore in frigorifero; Tempo di conservazione: 2-3 giorni.

Preparare la crema come indica la ricetta «Crema al burro originale con le nocciole» a p. 908. Dopo avere abbrustolito e tritato le nocciole, conservarne un cucchiaio per la guarnizione; le restanti usarle per la crema. Fare il semifreddo come il «Semifreddo al caffè» (v. pagina precedente). Unica differenza sta nell'usare come ripieno la crema con le nocciole invece della crema al caffè e usare il rhum invece del liquore al caffè.
Guarnire il dolce spolverizzandovi sopra le nocciole tritate.

Semifreddo genuino con ricotta

Per 6 porzioni: ricotta g 300, latte cl 4, biscotti semplici al cioccolato g 200, cioccolato fondente g 30, zucchero g 30, rhum cl 4, burro g 20.
Tempo di refrigerazione: 3 ore in frigorifero, Tempo di conservazione: 1 giorno.

Mettere la ricotta in una tela e tenerla appesa una mezz'oretta perché perda il liquido di troppo. Quindi pesarla per stabilire le proporzioni. Metterla in una terrina con lo zucchero e 4 cucchiai di latte. Con un cucchiaio di legno montarla e renderla liscia. Amalgamarvi la cioccolata fondente tagliata a pezzettini. Rivestire uno stampo da plum-cake di 10 x 28 centimetri di un foglio di carta oleata unto di burro. Disporvi i biscotti bene allineati lungo tutto il fondo e dare loro una bella forma perché quando il dolce viene capovolto, sono i biscotti macchiati di cioccolato e contornati della bianca ricotta a risultare evidenti. Bagnarli con 4 cucchiai di rhum e distribuire sopra la ricotta preparata. Lasciare che scenda liberamente tra un biscotto e un altro. Mettere in frigorifero.
Dopo il tempo necessario capovolgere la forma sopra un piatto rettangolare, scostare la carta oleata e rimettere il semifreddo in frigorifero fino al momento di servire.

Tiramisù

Famosa torta veneta che...tira tanto su che il più delle volte viene preparata con caffè decaffeinato perché gli ospiti, tentati di prenderne una seconda porzione, non ne siano trattenuti dal timore di trascorrere la notte in bianco.
Il tiramisù fa parte di quei dolci un tempo chiamati «al cucchiaio» perché, morbidi e ricchi di sugo, devono essere gustati col cucchiaio da dessert, (un tempo di gran moda) pur essendo composti di ingredienti solidi come biscotti o Pan di Spagna.

Per 8 porzioni: 4 tuorli d'uovo, caffè espresso cl 12, mascarpone g 460, caffè in polvere g 15, zucchero g 200. Per il Pan di Spagna: farina g 150, 6 uova, zucchero g 150.
Tempo di refrigerazione: 3-4 ore in frigorifero: Tempo di conservazione: 1 giorno.

Con gli ingredienti dati preparare il «Pan di Spagna» come indica la ricetta a p. 916 e infornarlo in una teglia del diametro di 24 centimetri. Quando è freddo dividerlo in due dischi. In una terrina montare bene i tuorli con lo zucchero.
In un'altra terrina montare con un cucchiaio di legno il mascarpone e unirlo ai tuorli d'uovo montati. In un piatto da portata di porcellana o di cristallo dai bordi alti e del diametro di 22 centimetri mettere il disco inferiore del Pan di Spagna. Preparare un caffè espresso molto concentrato e versarne a filo 6 cucchiai sul disco di Pan di Spagna. Coprirlo con metà della crema di mascarpone. Mettervi sopra l'altro disco di Pan di Spagna. Disporlo capovolto, con la parte superiore a contatto della crema in modo che la parte esposta più morbida sia pronta ad assorbire l'altra porzione di caffè e di crema. Bagnarla quindi col rimanente caffè e coprirla con l'altra metà di crema.
Con l'aiuto di un colino da tè spolverizzarvi il caffè in polvere e mettere il dolce in frigorifero.
Servirlo freddo col cucchiaio da dessert.

Tiramisù più morbido

Per 8 porzioni: 3 tuorli d'uovo, caffè espresso cl 10, mascarpone g 350, savoiardi g 220, zucchero g 150, cacao in polvere amaro g 30.
Tempo di refrigerazione: 4-5 ore in frigorifero.

Con gli ingredienti dati, preparare il dolce come indica la ricetta precedente «Tiramisù».
Unica differenza sta nel sostituire al Pan di Spagna i savoiardi. Essendo meno consistenti del Pan di Spagna, rendono il dolce più morbido.
Spolverizzare quindi sulla torta terminata il cacao in polvere invece del caffè.

Gondola a Venezia.

Gelati assortiti

Granita di cappuccino

Particolare perché dal gusto del cappuccino.

Per 4 porzioni: latte dl 3, 4 tuorli e 2 chiare d'uovo, essenza naturale di caffè cl 8, zucchero g 120. Tempo di refrigerazione: 1 ora e mezza nel freezer.

Fare due tazzine di caffè espresso molto concentrato (v. «Essenza naturale di caffè» a p. 878). Bollire il latte. Montare i tuorli con lo zucchero; versarvi a filo il latte caldo e rimettere su fuoco moderato; mescolare e non fare bollire.
Quando il composto si sente inspessire sotto il cucchiaio, allontanarlo dal fuoco. Ancora tiepido, aggiungervi 2 chiare montate a neve ferma.
Versare in una coppa e mettere nel freezer. Dopo 30 minuti mescolare col movimento del cucchiaio dal basso verso l'alto e rimettere nel freezer. Servire questa granita in bicchieri alti e diritti.

Granita di fragole

Per 4 coppette: fragoloni g 200, 1 arancia grossa, 1 limone, vino bianco L. ¼ . Per il giulebbe: zucchero g 70, acqua cl 8. Tempo di refrigerazione: 3 ore nel freezer.

Privare i fragoloni del picciuolo e metterli in una terrina coperti di vino per lavarli. Dopo 20 minuti sollevarli delicatamente e scartare il vino.
Trasferirli in un piatto fondo e schiacciarli col dorso di una forchetta. Aggiungervi la scorza esterna dell'arancia e del limone grattugiata finemente e amalgamare. Bollire per 3 minuti l'acqua con lo zucchero. Quando risulta fredda unirvi 4 cucchiai di succo di arancia e due di limone. Amalgamare e unire al composto le fragole con il loro succo. Versare il tutto in una coppa da freezer e mettere a gelare.
Durante la permanenza nel freezer girare 2-3 volte la granita con movimento dal basso verso l'alto. Al momento di servirla tenerla qualche minuto fuori dal freezer, frantumare la granita con le punte di una forchetta e versarla nelle coppette.

Granita di fragoline di bosco

Per 4 coppette: fragoline di bosco g 120, vino bianco dl 2, 1 arancia. Per il giulebbe: zucchero g 60, acqua cl 5. Tempo di refrigerazione: 2 ore nel freezer.

Privare le fragoline del picciuolo e metterle in una terrina coperte di vino.
Dopo una ventina di minuti sollevarle delicatamente e dividerle in due parti. Le più sciupate metterle in un piatto fondo e schiacciarle bene col dorso di una forchetta.
Le fragoline più presentabili tenerle da parte.
Bollire per 3 minuti l'acqua con lo zucchero su fuoco moderato. Quando il giulebbe è freddo, versarlo sulle fragoline schiacciate. Aggiungervi 5 cucchiai di succo di arancia e amalgamare bene. Quindi unire al composto anche le fragoline intere e tenute da parte. Trasferire il tutto in una coppa da freezer e mettere a gelare.
Dopo 30 minuti mescolare con un movimento dal basso verso l'alto, rimettere in freezer e dopo un'altra mezz'ora mescolare nuovamente. Se al momento di servire la granita risulta troppo indurita, attendere qualche minuto tenendola a temperatura ambiente; quindi romperla con una forchetta e trasferirla in singole coppette.

Sorbetto di limone

Per 6 porzioni: succo di limone L ¼ , 3 piccole chiare d'uovo, scorza di 2 limoni. Per il giulebbe: acqua dl 3, zucchero g 140.
Tempo di refrigerazione: 1 ora e mezza nel freezer.

Bollire per 3 minuti l'acqua con lo zucchero. Allontanarla dal fuoco e aggiungervi le scorze di limone grattugiate finemente. Coprire e attendere che si raffreddi.
Passare questo giulebbe attraverso un colino da tè quindi aggiungervi il succo del limone e le chiare montate a neve ferma.
Mettere a gelare e dopo un'ora mescolare e (vedi anche «Sorbetto come prepararlo» a p. 64). Rimettere in freezer fino al momento di servirlo, quindi con le punte di una forchetta frantumare il sorbetto ormai indurito e servirlo in singoli bicchieri diritti e alti o in coppette.

Sorbetto di arancia

Per 6 porzioni: succo di arancia dl 4, 2 piccole chiare d'uovo, scorze di 3 arance. Per il giulebbe: acqua dl 1, zucchero g 75.
Tempo di refrigerazione: 1 ora e mezza nel freezer.

Fare questo sorbetto come indica la precedente ricetta «Sorbetto di limone» usando gli ingredienti indicati in questa ricetta.

Sorbetto di caffè

E' la vera «Tazzulella 'e cafè» come dicono e come amano gustare a Napoli.
Tra la granita e il gelato si presenta in piccoli bicchieri diritti e alti e si gusta dopo una colazione o un pranzo,

Per 4 porzioni: essenza naturale di caffè dl 1, 2 tuorli d'uovo, latte dl 2, zucchero g 35, caffè in polvere g 30. Tempo di refrigerazione: 1 ora e mezza nel freezer.

Bollire il latte e aggiungere il caffè in polvere (due cucchiai rasi). Coprire e attendere che si raffreddi. Dopo una ventina di minuti dall'infusione del caffè nel latte, passare il latte attraverso una tela bagnata e strizzata; scartare la polvere di caffè.
Montare i tuorli con lo zucchero. Rimettere il latte sul fuoco senza farlo bollire e quando è caldo versarlo a filo sui tuorli montati continuando a mescolare energicamente con un cucchiaio di legno. Mettere il composto su fuoco moderato; mescolare vivacemente e costantemente senza farlo bollire. Quando si ispessisce lievemente allontanarlo dal fuoco e attendere che si raffreddi.
Preparare mezzo bicchiere di caffè espresso molto concentrato (v. «Essenza naturale di caffè» a p. 878) e versarlo freddo sul composto di uova anch'esso ormai raffreddato. Amalgamare, trasferirlo in una coppa da freezer e mettere a gelare. Mescolarlo bene dopo un'ora, rimettere in freezer per l'altra mezz'ora necessaria e servirlo nei bicchieri dopo averlo frantumato se è divenuto troppo duro.

Sorbetto di albicocca

Per 4 porzioni: polpa di albicocche g 300, succo di arance cl 2, succo di limone cl 3, Per il giulebbe: zucchero g 100, acqua cl 14.
Tempo di refrigerazione: 2 ore e mezza nel freezer.

Per i sorbetti di frutta è preferibile non usare recipienti di metallo.
Procurarsi quindi una coppa di pirex o di plastica da mettere in freezer.
Fare il giulebbe bollendo moderatamente per 3 minuti l'acqua con lo zucchero e farlo raffreddare. Preferire albicocche mature e di prima qualità. In un piatto concavo schiacciarne bene la polpa col dorso di una forchetta. Versarvi a filo l'acqua con lo zucchero raffreddata; aggiungere 3 cucchiai di succo di limone e amalgamare bene.
Versare il composto nella coppa preparata e metterlo nel freezer. Servire il sorbetto dopo avere consultato «Sorbetto, come prepararlo» a p. 64 per fare con esattezza quelle due girate richieste dalla preparazione. Quando viene messo nelle singole coppette, versare su ognuna alcune gocce di succo di arancia.

Sorbetto di pera

Per 4 porzioni: polpa di pere conferenza g 280, Per il giulebbe: zucchero g 80, acqua cl 14. Tempo di refrigerazione: 3 ore nel freezer.

Fare il giulebbe bollendo l'acqua con lo zucchero per 3-4 minuti a fuoco moderato e farlo raffreddare. In un piatto fondo mettere le pere sbucciate, tagliate a fettine sottili e schiacciate bene con il dorso di una forchetta e non col tritatutto perché la frutta

resti lievemente consistente. Versarvi a filo il giulebbe raffreddato, amalgamare e trasferire il composto in una coppa da freezer già raffreddata.
Fare il sorbetto con due mescolate perché la pera non è troppo consistente e richiede un po' di tempo in più nel refrigeratore (v. «Sorbetto, come prepararlo» a p. 64).

Sorbetto di prugne

Le buone e naturali preparazioni dell'Ottocento. Nate quando non esisteva il freezer, erano mantenute sotto lastroni di ghiaccio per restare gradevolmente fresche,

Per 6 coppette: polpa di prugne mature g 500, zucchero g 120, succo di arancia cl 8, acqua dl 2. Tempo di refrigerazione: 2 ore.

Bollire l'acqua con lo zucchero per 2 minuti. Scegliere prugne mature e saporite e schiacciarle in un piatto fondo col dorso di una forchetta.
Quando l'acqua con lo zucchero si raffredda, unirla a 8 cucchiai di succo di arancia e alla polpa schiacciata con tutto il suo sugo.
Trasferire il composto in una vaschetta larga da freezer e mettere a gelare nel freezer.
Durante le due ore mescolare un paio di volte. Questo sorbetto è molto gradevole quando viene gustato non troppo gelato; considerare che è nato per non essere mantenuto in congelatori perfetti come quelli moderni. Servirlo quindi, dopo averlo tenuto 5-10 minuti a temperatura ambiente, in piccoli bicchieri alti e diritti.

Gelato bianco come il ghiaccio, Biancomangiare

E' il "Biancomangiare" del Trecento napoletano, fresco, dolce, spumoso e bianco come il ghiaccio.
Possiamo servirlo morbido e spumoso come era in uso all'epoca oppure possiamo farlo diventare gelato del Duemila se lo mettiamo a gelare nel moderno freezer.
Nel Trecento a Napoli alla Corte dei d'Angiò è nato questo dolce di cui la caratteristica è il "mangiare bianco", che naturalmente va inteso, oltre come colore, anche come gusto genuino. Infatti è composto di siero del latte, succo di mandorla e colla di pesce.
Nel Quattrocento uno dei primi libri di cucina dell'Italia meridionale scritto in latino, riporta ricette di famiglie nobili, tra cui il Biancomangiare.
Nel 1838 Ippolito Cavalcanti Duca di Buon Vicino nel suo libro "La cucina casereccia" ne scrive la sua ricetta composta di latte, zucchero uova e farina di riso.
Vincenzo Bonassisi nel 1988 lo prepara con la colla di pesce. Tutti comunque ne raccomandano un risultato di colore bianco come la neve.
Le varie dominazioni straniere con le loro culture, i loro gusti non hanno mai influenzato l'estro del Napoletano in quest'arte. Infatti i piatti più caratteristici che tutt'oggi permangono sono proprio quelli prettamente napoletani.

Lo dimostrano le verdure, la provola e la mozzarella, i pesci del Golfo rossi di scogli e cotti in aglio e olio, le carni di cacciagione arricchite da salse in agrodolce, i dolci particolari (accennati a pag. 932 nella ricetta "Choux al cioccolato della cucina di Napoli"), le geniali ricette del popolo che non ha mai rinunziato ad arricchire la sua tavola (com'è detto a pag. 103 in "Salsa Ragù napoletano")....

Per 4 porzioni: zucchero g 60, panna montata g 150. Per il latte di mandorla: mandorle sgusciate g 200, acqua dl 3. Tempo di refrigerazione: 30 minuti nel freezer per il semifreddo; 2 ore e mezza nel freezer per il gelato.

Il latte di mandorla può essere acquistato nelle drogherie. Se si desidera prepararlo in casa vederne la ricetta «Latte di mandorla» a p. 882 e farlo con gli ingredienti dati.
Se si gradisce gustare il Biancomangiare morbido e fresco come all'epoca, bollire 1 dl e 1/2 di latte di mandorla con lo zucchero per 2 minuti, quindi una volta freddo unirlo a filo alla panna montata non zuccherata continuando a mescolare per montarlo.
Trasferirlo in una coppa da freezer e metterlo nel congelatore; dopo una decina di minuti girarlo bene col movimento dal basso verso l'alto e rimetterlo in freezer per 15-20 minuti circa.
Rispettarne la tradizione e servire il Biancomangiare in coppette, non indurito ma lievemente soffice, considerando che all'epoca questo semifreddo fu creato per mantenerlo al fresco sotto lastroni di ghiaccio quindi non diventava duro.
Se contrariamente si vuole fare diventare il Biancomangiare un gelato moderno, dopo trasferito in una coppa da freezer e messo in congelatore, lasciarlo nel freezer per 30-40 minuti quindi mescolarlo bene con un movimento dal basso verso l'alto e metterlo in una una piccola forma bagnata di acqua e sgocciolata. Rimetterlo in freezer e , dopo il tempo indicato, sformarlo (v. «Gelato, come prepararlo» a p. 65).

Gelato a spuma di prugne

I gelati morbidi alla frutta mantengono il buon gusto della frutta fresca.

Per 4 porzioni: polpa di prugne rosse ovali g 400, 4 tuorli e 2 chiare d'uovo, zucchero g 100. Tempo di refrigerazione: 2 ore nel freezer.

D'estate il mercato offre belle prugne ovali rosso amaranto, dal sapore intenso. Sceglierle mature, sbucciarle, tagliarle a fettine, quindi pesarne la polpa per giudicarne la giusta quantità. In un piatto fondo schiacciarle col dorso di una forchetta. Montare i tuorli con lo zucchero, unirvi la polpa di prugne e quindi amalgamarvi le chiare d'uovo montate a parte a neve ferma.
Versare il composto in una coppa da freezer raffreddata e mettere nel congelatore. Fare il gelato come indicato in «Sorbetto, come prepararlo» a p. 64 perché questo gelato risulta spumoso come un sorbetto. Mescolarlo due volte e servirlo in coppette.

Gelato a spuma di pesche

Per4 porzioni: polpa di pesche gialle g 350, 3 tuorli e 1 chiara e mezza, zucchero g 120. Tempo di refrigerazione: 1 ora e mezza nel freezer.

Sbucciare le pesche gialle molto mature, pesarne la polpa e schiacciarla col dorso di una forchetta o frullarla.
Montare i tuorli con lo zucchero molto bene; unirvi la polpa di frutta e quindi amalgamarvi la chiara montata a parte a neve ferma. Trasferire in una coppa e mettere in freezer. Mescolare due volte come indica il «Sorbetto, come prepararlo» a p. 64 e così servirlo, spumoso e morbido, in singole coppette.

Gelato a spuma di uva

Per 4 porzioni: polpa di uva g 350, 3 tuorli e 1 chiara d'uovo, zucchero g 120.
Tempo di refrigerazione: 3 ore nel freezer.

Privare l'uva dei semi quindi passarla in un tritatutto; pesare la polpa ottenuta per giudicarne la giusta quantità richiesta. Montare i tuorli con lo zucchero; aggiungervi il succo di uva preparato e quindi la chiara montata a neve ferma. Versare il composto in una coppa da freezer preparata e mettere nel freezer (v. «Sorbetto, come prepararlo» a p. 64). Fare il gelato mescolandolo due volte e servirlo come un sorbetto spumoso e soffice nelle singole coppette.

Gelato a spuma di banana

Per 4 porzioni: polpa di banana g 160, 3 tuorli e 2 chiare d'uovo, zucchero, g 60.
Tempo di refrigerazione: 2 ore nel freezer.

Schiacciare la polpa delle banane in un piatto fondo con una forchetta.
Montare i tuorli con lo zucchero, unirvi la polpa di frutta e quindi le chiare montate a neve ferma. Versare il composto in una coppa da freezer preparata e mettere nel freezer (v. «Sorbetto, come prepararlo» a p. 64). Fare il gelato girandolo un paio di volte e servirlo in coppette singole come un sorbetto spumoso e soffice.
Se la permanenza in freezer lo indurisce troppo, attendere 3-4 minuti prima di servirlo.

Gelato a spuma di pere

Per 4 porzioni: polpa di pere Conferenza g 440, 4 tuorli e 3 chiare d'uovo, zucchero g 120. Tempo di refrigerazione: 3 ore nel freezer.

Sbucciare le pere e tagliarle a fettine; in un piatto fondo schiacciarle col dorso di una

forchetta. Pesarne la polpa ottenuta compreso un poco del liquido per calcolarne la quantità richiesta. Montare i tuorli con lo zucchero, unirvi la polpa di pere e quindi amalgamarvi le chiare montate a neve ferma. Versare nella coppa preparata e mettere nel freezer. Fare il gelato come indica la ricetta «Sorbetto, come prepararlo» a p. 64. Mescolarlo due volte e servirlo spumoso e soffice come un sorbetto.
Se è rimasto troppo tempo nel freezer tenerlo qualche minuto a temperatura ambiente quindi frantumarlo con la forchetta e trasferirlo in singole coppette.

Gelato genuino di mele

Dal buon gusto della mela golden, è un gelato genuino da offrire morbido in singole coppette, come di tradizione nelle famiglie italiane.
La semplicità della lavorazione antica lo contraddistingue.
E fu Caterina de' Medici, la nipote di Lorenzo il Magnifico a portare la lavorazione primitiva del gelato alla Corte di Parigi, oltre tante altre ricette italiane, come accennato in pagine precedenti. Ma non solo ricette , anche il nostro Bon-Ton arrivò a Parigi per merito della nobil donna fiorentina. Quando giovane sposa si accomodò alla Tavola Reale di Francesco I, padre del suo sposo Duca d'Orleans (divenuto poi Enrico IV) , Caterina tiro' fuori da un astuccio in pelle con lo stemma "de' Medici", un uncino di oro a due punte col quale prendeva i bocconi di carne per portarli alla bocca (fu la nascita della prima forchetta). All'epoca anche i Re mangiavano con le mani per cui i nobili convitati la guardarono attoniti ma poi la imitarono in questa e in altre usanze di un primo galateo che Caterina aveva appreso a Firenze da Monsignor Giovanni Della Casa. Non è buona educazione parlare col boccone in bocca, bisogna asciugarsi le labbra prima di bere, è buona usanza usare a tavola un tovagliuolo (all'epoca di carta).....
Queste ed altre regole di un nostro primo Bon-Ton erano in uso, nel Cinquecento, nelle famiglie nobili e reali italiane. Era un loro privilegio perchè in altre citta' di Europa furono ignorate per molti anni ancora.
Caterina le portò alla tavola reale di Parigi e vi migliorò anche il Menu che allora consisteva soltanto di carni varie e abbondanti. Ella vi aggiunse della verdura, la frutta e i sorbetti.
La Corte di Parigi nel Seicento divenne una delle più raffinate Corte europee....

Per 8 porzioni: polpa dì mele Golden g 300, latte L. ½ , 4 tuorli d'uovo, zucchero g 160. Tempo di refrigerazione: 3 ore nel freezer.

Sbucciare le mele golden mature; tagliarle a fettine. Setacciarle nel tritaverdure e scartarne un poco del liquido fuoriuscito. Pesarle per raggiungere la quantità richiesta. Bollire il latte. Con un frullino montare i tuorli con lo zucchero quindi versarvi a filo il latte caldo continuando a montare. Mettere il composto su fuoco moderato e mescolarlo costantemente per 4-5 minuti. Questa crema non deve bollire; e' questa una caratteristica lavorazione dell'Ottocento. Appena si sente ispessire sotto

il cucchiaio e si intravedono rare bollicine al bordo, allontanare dal fuoco e lasciarla raffreddare, continuando a girarla di tanto in tanto. Amalgamarvi quindi la polpa di frutta preparata e versare il composto in una coppa da freezer. Mettere a gelare.
Con un cucchiaio di legno mescolare due volte questo gelato consultando la ricetta «Sorbetto, come prepararlo» a p. 64. Servirlo in coppette, morbido e spumoso come un sorbetto e guarnirlo con pezzetti piccolissimi di mela. Se permane più tempo nel freezer e diventa troppo duro, tenerlo 5-6 minuti a temperatura ambiente e sgretolarlo.

Gelato genuino di pere

Per 8 porzioni: pere conferenza sbucciate g 240, latte L. ½ , 4 tuorli d'uovo, zucchero g 180. Tempo di refrigerazione: 2 ore nel freezer.

Procurarsi pere mature di prima qualità, dal gusto intenso e poco acquose.
In un piatto fondo schiacciare la polpa col dorso di una forchetta; scartare un po' del liquido e pesarle. Fare il gelato come indica la ricetta precedente «Gelato genuino di mele», sostituendo alla polpa di mele quella di pere.

Gelato genuino di banane

Per 8 porzioni: polpa di banane g 340, latte L. ½ , 4 tuorli d'uovo, zucchero g 120.
Tempo di refrigerazione: 2 ore nel freezer.

Tritare la polpa di banane nel tritaverdure quindi pesarla per ottenerne la quantità richiesta. Fare il gelato come indica la ricetta «Gelato genuino di mele» a p.1003 sostituendo alla polpa di mele quella di banane e in uguale modo servirlo .

Gelato genuino di crema inglese

Gelato genuino di crema inglese.

E' questo il gelato che si usava preparare nell'Ottocento nelle case private. Genuino e naturale, non richiede gelatiere e neanche la panna ; diventa gelato per la sua semplice lavorazione.
Il frigorifero non esisteva; lastre di ghiaccio venivano portate da garzoni di pasticcieri per poterlo preparare.
(Dettagli sulla lavorazione sono in "Charlotte con savoiardi" p. 989)

Per 6 porzioni: latte intero L. ½ , zucchero g 160, 6 tuorli.
Tempo di refrigerazione: 2 ore e mezzo nel freezer.

Bollire il latte. Con un frullino montare i tuorli con lo zucchero quindi versarvi a filo il latte caldo continuando a montare. Mettere il composto in un pentolino sul fornello e mescolare costantemente con un cucchiaio di legno per pochi minuti. Non fare arrivare al bollore; è questa una lavorazione caratteristica dell'Ottocento per fare gelati. Quando si sente la crema ispessire sotto il cucchiaio e s'intravede un' inizio di bollicine al bordo del pentolino, allontanarla dal fuoco e farla raffreddare.
Mettere la crema in una coppa da freezer e introdurla nel congelatore.
Questo gelato va mescolato 3 volte nelle 2 ore di congelamento (v. «Gelato, come prepararlo» a p. 65). Va consumato morbido e servito in singole coppette. La "Salsa nature al cioccolato", servita in salsiera, può accompagnarlo. (v. a p.893)
Può essere usato anche per rivestimenti di torte gelate. In questo caso dopo le due ore e mezzo di raffreddamento in freezer, aspettare che il gelato sia ben duro quindi trasferirlo nella forma indicata dalla ricetta e rimetterlo nel freezer per 2-3 ore prima di sformarlo.

Gelato genuino di noci

Come il precedente gelato, anche questo è fatto con una classica lavorazione antica e genuina perché senza panna né gelatiere e, oltre a venire consumato morbido e spumoso, può risultare idoneo anche per rivestimenti di torte gelate, se mantenuto nel freezer più tempo a indurire.

Per 4 porzioni: latte intero dl 3, zucchero g 100, 4 tuorli d'uovo, noci sgusciate g 50.
Tempo di refrigerazione: 2 ore e mezzo nel freezer.

Tritare le noci nel tritatutto. Bollire il latte, unire le noci, coprire e farle macerare per un'ora. Passare il latte attraverso una tela premendo fortemente perché l'umore delle noci fuoriesca. Rimettere le noci nel latte e passarlo nuovamente attraverso la tela.
Il latte si riduce a 1/4 di litro.
Con un frullino montare i tuorli con lo zucchero e versarvi a filo il latte tiepido, riscaldato, continuando a montare. Rimettere sul fuoco latte e tuorli, mescolare, senza far bollire. Quando si sente ispessire sotto il cucchiaio, allontanare dal fuoco e fare intiepidire. Versare quindi nella coppa raffreddata e mettere il composto nel freezer. Durante le due ore e mezza di raffreddamento mescolare 3 volte il gelato (v. «Gelato, come prepararlo» a p.65). Dopo il tempo indicato risulta morbido e spumoso, pronto a essere servito nelle singole coppette.
Se si vuole usare per spumoncini o torte gelate, dopo le due ore e mezza di permanenza in freezer, attendere che risulti ben duro, quindi trasferirlo nella forma specifica e farvelo rimanere un'altra ora prima di sformarlo.

Gelato di zabaione

Per 4 porzioni: 5 tuorli d'uovo, zucchero g 90, panna montata dl 2, Marsala cl 8.
Tempo di refrigerazione: 2 ore in freezer.

Montare i tuorli con lo zucchero. Metterli in una casseruola su un fornellino a fiamma molto moderata e girare costantemente con un cucchiaio di legno montando.
Quando si vede il composto gonfiarsi, versarvi a filo il Marsala.
Non far bollire e tenere sul fuoco fino a quando si intravedono rare bollicine sul bordo. Allontanare quindi dal fuoco e fare raffreddare. Versare nel composto la panna montata non zuccherata, trasferire in una coppa e mettere nel freezer.
Girarlo soltanto una volta dopo 30-40 minuti (v. «Gelato, come prepararlo» a p. 65) e servirlo morbido in coppette.

Gelato di torrone al cacao

Per 6 porzioni: torrone bianco alle mandorle o alle nocciole g 280, zucchero g 40, latte L. ¼ , cacao amaro g 20, 4 tuorli e 2 chiare d'uovo, 1 foglio e mezzo di colla di pesce. Tempo di refrigerazione: 2 ore e mezza nel freezer.

Nel tritatutto tritare il torrone lasciando che qualche pezzetto resti più grosso. Bollire il latte e unirvi il torrone così preparato.
Mescolare tra loro il cacao e lo zucchero e scioglierli filandovi gocce di latte quindi aggiungerli nel pentolino col latte. Mettervi anche i tuorli e amalgamare. Mettere il pentolino a bagnomaria (v.“Bagnomaria” a p.55) e cuocere mescolando per 10 minuti fino a quando il composto si addensa e compaiono rare bollicine al bordo. Sciogliere la colla di pesce in 2 cucchiai di acqua calda e versarla nel composto usando un colino da tè. Montare a neve le chiare d'uovo e amalgamarvele.
Versare il tutto nella coppa da freezer e mettere a gelare (v. «Gelato, come prepararlo», a p. 65). Questo gelato richiede soltanto una mescolata dopo una cinquantina di minuti. Servirlo morbido, nelle singole coppette. Come detto per tutti i gelati morbidi da servire in coppette, se la lunga permanenza nel freezer lo rende duro tenerlo a temperatura ambiente 10 minuti prima di mescolarlo e servirlo.

Gelato comune in confezione

Un gelato acquistato in confezione può divenire un boccone prelibato se si usano alcuni accorgimenti.

D'inverno, versare nelle singole coppette 1 cucchiaio di liquore (di lauro se il gelato è di cioccolato, di limone se è di frutta, di cognac o di whisky se è di crema). Non mancherà la fantasia per altre varietà di gelato.
Disporre il gelato sopra al liquore e spolverizzarlo di un poco di granella di caffè se il

gelato è al caffè, di nocciole abbrustolite se è di nocciola, di cioccolato grattugiato se è di cioccolato. La scorza grattugiata di limone lega sopra un gelato di frutta.
D'estate, in sostituzione del liquore, versare nelle coppette, prima del gelato, due cucchiai di succo di arancia o di limone o di sciroppo di menta a seconda del gusto che si vuole unire al gelato. Sopra il gelato spolverizzare le granelle dette.

Gelato in forma al caffè

E' da notare la lavorazione di questo gelato e dell'altro «Gelato al fine Moka».
I due gelati sembrerebbero uguali invece sono molto diversi perché in questa ricetta viene unito un caffè liquido, mentre l'altra ricetta richiede necessariamente il caffè in polvere. Sembrerebbe una banalità e invece mostrano quanto sia importante la lavorazione di un ingrediente.
Tagliato a fette può venire presentato sopra un buffet, eventualmente insieme all'altro similare «Gelato in forma alle nocciole».

Per 6 porzioni: essenza naturale di caffè cl 4, 3 tuorli e 3 chiare d'uovo, zucchero g 150, panna montata g 200. Tempo di refrigerazione: 3 ore e mezza nel freezer:

Preparare 4 cucchiai di caffè espresso concentrato, consultando la ricetta «Essenza naturale di caffè» a p. 878. Con un frullino montare i tuorli con lo zucchero. Quando risultano spumosi versarvi a filo il caffè raffreddato.
Unirvi le chiare ben montate e mescolare con un movimento dal basso verso l'alto; infine amalgamarvi la panna montata e mescolarla nel composto col cucchiaio di legno, delicatamente. (Attenzione alla panna che molte volte è in confezione già zuccherata.) Trasferire in una coppa da freezer e porre nel refrigeratore. Vedere le indicazioni nella ricetta «Gelato, come prepararlo» a p. 65. Fare quindi il gelato mescolandolo 3 volte nelle 3 ore di permanenza nel freezer. Preparare una forma rettangolare di 8 x 24 centimetri dal bordo alto e mettere il gelato nella forma come indica la ricetta segnalata. E così sformarlo e tenerlo pronto in un piatto da portata ricoperto da un tovagliolino, necessario per la presentazione e per non farlo scivolare. La forma rettangolare consigliata è molto comoda per tagliare il gelato a fette.

Gelato in forma alle nocciole

Per 6 porzioni: nocciole sgusciate g 60, zucchero g 150, 3 tuorli e 3 chiare d'uovo, panna montata g 200.
Tempo di refrigerazione: 3 ore nel freezer.

Mettere le nocciole sopra la leccarda del forno e infornarle nel forno già caldo a 160°. Rigirarle durante i 12-14 minuti di permanenza in forno.
Quando risultano di color tabacco allontanarle dal fuoco, spellarle e tritarle finemente nel tritatutto. Preparare questo gelato come indica la ricetta precedente «Gelato in

forma al caffè». Unica differenza sta nell'unire ai tuorli montati le nocciole invece del caffè. In uguale modo tenerlo nel freezer, girarlo, trasferirlo nella forma e sformarlo per poi servirlo.

Gelato in forma alla fine vaniglia

E un fine gelato da servire singolarmente in coppette o da mettere in forma per presentarlo in piatto e tagliarlo a fette, accompagnato da una crema (v. «Crema di prugne rosse» a p. 902).

Per 10 porzioni: latte L. ½ , zucchero g 200, 6 tuorli d'uovo, vaniglia pura g 3, panna montata g 200, rhum cl 5. Tempo di refrigerazione: 2 ore nel freezer.

Bollire il latte con un poco dello zucchero; unire la vaniglia e coprire.
Con un frullino montare bene i tuorli con lo zucchero rimanente.
Rimettere il latte sul fuoco molto moderato e quando risulta bollente versarlo a filo sulle uova continuando a montarle. Mettere nuovamente latte e uova sul fornello, montare col cucchiaio di legno e allontanare dal fuoco prima del bollore.
Fare raffreddare, quindi unirvi la panna non zuccherata con un movimento dal basso verso l'alto. Amalgamare bene il composto e trasferirlo in una coppa da freezer. Mettere a gelare e mescolare questo gelato due volte (v. «Sorbetto, come prepararlo» a p. 64). Se si desidera servire il gelato morbido, dopo le 2 ore indicate, versare nelle coppette alcune gocce di rhum, disporvi sopra il gelato quando è ancora morbido e servirlo.
Se si desidera metterlo in forma, quando il gelato dopo le varie mescolate risulta ben duro, versarlo in una forma da plum-cake di 11 x 25 centimetri bagnata di acqua e sgocciolata oppure ricoperta di una pellicola trasparente bagnata di acqua. Rimettere subito nel freezer e attendere che si indurisca nuovamente prima di sformarlo (2-3 ore). Vedi «Gelato, come prepararlo» a p. 65.

Gelato in forma al fine moka

Anche questo gelato al Moka può essere servito in singole coppette, morbido oppure indurito in una forma e poi tagliato a fette e accompagnato dalla «Salsa di prugne bianche» in salsiera (p. 891).

Per 10 porzioni: latte L. ½ , caffè in polvere g 50, 6 tuorli, zucchero g 200, panna montata g 200, rhum cl 5.
Tempo di refrigerazione: 2 ore nel freezer.

Bollire il latte con un poco dello zucchero e con il caffè in polvere.
Allontanare dal fuoco, coprire e fare raffreddare rigirando bene la polvere di caffè nel latte. Quindi setacciare attraverso una tela. Procedere come indicato nella ricetta

precedente «Gelato in forma alla fine vaniglia». E in uguale modo servirlo in coppette o indurito nella forma.

Spumoncino di crema al cioccolato

Per 6 porzioncine: Per il gelato di crema: latte intero L. ½ , zucchero g 160, 6 tuorli d'uovo. Per la salsa: cioccolato fondente g 50, zucchero g 15, latte cl 15, burro g 15. Tempo di refrigerazione nel freezer: 3 ore per il gelato, 4-5 ore per lo spumone.

Preparare il gelato come indica la ricetta «Gelato genuino di crema inglese», p. 1004. Dopo tre mescolate, quando risulta ben duro, trasferirlo in una forma del diametro di 15 centimetri rivestita di una pellicola trasparente e bagnata di acqua. Mettere nel freezer e farvelo permanere 4-5 ore (alcune volte il freezer di casa è pieno di cibi congelati e il gelato richiede qualche ora in più per indurirsi; conviene quindi... dormire sonni tranquilli e sformarlo il giorno dopo!). Sformare lo spumoncino come indica la ricetta «Gelato, come prepararlo» a p. 65. Capovolgerlo quindi sul piatto da freezer preparato con tovagliolino e mettere in freezer fino all'uso. Fare la salsa come indica la ricetta «Salsa di cioccolato» a p. 892 e tenerla pronta. Quando si serve lo spumoncino, versare la salsa a temperatura ambiente tutt'intorno al gelato e servire prontamente.

Spumone ai tre gusti

Genuini, all'antica, senza panna né gelatiera sono questi i gelati che si elaboravano anni fa. Quel poco di pazienza per porli e riporti nel freezer offre quella genuinità che il nostro palato va dimenticando.

Per 12 porzioni: Per il gelato di cioccolato: latte dl 4, zucchero g 125, 6 tuorli d'uovo, cioccolato fondente g 140. Per il gelato di crema: latte intero L. ½ , zucchero g 180, 6 tuorli d'uovo. Per il gelato di noci: latte intero dl 3, zucchero g 100, 4 tuorli d'uovo, noci sgusciate g 50. Tempo di refrigerazione nel freezer: 2 ore e mezza per i gelati di crema e di noci, 4 ore per il gelato di cioccolato, 2 ore per lo spumone.

È preferibile preparare i gelati 1-2 giorni prima e mantenerli in freezer. Procurarsi 3 coppe da freezer per mettervi i gelati e una forma da spumone del diametro di 16-18 centimetri e dell'altezza di 7.
Preparare il gelato di cioccolato; questo gelato contiene il corpo estraneo del cioccolato e quindi impiega più tempo a gelare. Bollire il latte; sciogliere il cioccolato a bagnomaria. Con un frullino montare i tuorli con lo zucchero; quando sono spumosi versarvi a filo il latte tiepido continuando a montare.
Mettere il composto sul fuoco moderato girando costantemente per 2-3 minuti fino a quando la crema si raddensa lievemente. Allontanarla dal fuoco prima del bollore e attendere che si raffreddi, mescolandola di tanto in tanto.

Trasferirla in una coppa e metterla nel freezer. Ogni 40 minuti e per 3 volte mescolarla con un movimento dal basso verso l'alto. Rimetterla in freezer e tenervela fino all'uso.
Con gli ingredienti dati fare il gelato di crema come indica la ricetta «Gelato genuino di crema inglese» a p. 1004 e tenerlo in una seconda coppa nel freezer. Preparare il terzo gelato come indica la ricetta «Gelato genuino di noci» a p. 1005, e metterlo in freezer. Fare quindi lo spumone. Disporre nella forma da spumone sopra indicata e già raffreddata nel freezer una pellicola trasparente bagnata di acqua. Versarvi il gelato di crema e con prontezza, aiutandosi con il dorso di una forchetta, farlo aderire lungo le pareti della forma, fino in alto, cercando di formare un foro centrale. Mettere subito in freezer e tenervelo per 30 minuti per fare indurire il gelato nella nuova forma. Prendere dal freezer il gelato di noci e tenerlo a temperatura ambiente per farlo ammorbidire. Dopo i 30 minuti riprendere il gelato di crema indurito nella forma e versare dentro il suo vuoto al centro il gelato di noci e livellarlo bene con una forchetta. Rimettere in freezer e fare rassodare.
Dopo altri 30 minuti riprendere la forma con i due gelati e versarvi tutto il gelato di cioccolato. Questo è più abbondante perché oltre a coprire deve anche formare un cornicione bordo lateralmente ai due gelati e questo si ottiene quando si sforma lo spumone. Capovolto risulta uno spumone rotondo di gelato di crema gialla contornato alla base di un bel bordo di cioccolato marrone.
Rimettere nel freezer ed attendere un paio di ore (è meglio anche una nottata) per sformarlo. I tre gelati devono nuovamente rassodarsi.
Quindi sformare lo spumone in un piatto da freezer con tovagliolino (necessario per non fare scivolare il gelato) e rimetterlo in freezer fino all'uso.
Nella ricetta «Gelato, come prepararlo» a p. 65, è spiegato come sformare.

Torta fredda del buon umore

Torta di bella presenza, di gusto eccellente e di facilissima preparazione !!
Il cioccolato per le sostanze che contiene facilita il buon umore; la sua storia è accennata in "Crema gianduia di Alfonso e Ida".

Per 16 porzioni: biscotti amaretti g 600, burro g 20, rhum cl 15. Per la crema: cioccolato al latte g 100, burro g 300, cioccolato fondente g 400, zucchero a velo g 300, 6 tuorli d'uovo, latte cl 14.
Tempo di refrigerazione: 8-10 ore in frigorifero; Tempo di conservazione: 3-4 giorni.

Procurarsi una forma del diametro di 24 centimetri e alta 6-7, di plastica, di alluminio o porcellana perché poi la torta viene tolta dal recipiente.
Foderarla di una pellicola trasparente unta di burro nel lato interno. Togliere il burro dal frigorifero 4 ore prima dell'uso. Metterlo in una terrina concava e montarlo con lo zucchero con un frullino. Quando risulta spumoso versarvi un tuorlo per volta continuando a montare.

Sciogliere il cioccolato al latte e il fondente nel latte caldo senza farlo bollire. Quando risulta tiepido, versarlo nel composto di burro e uova e amalgamare bene con un cucchiaio di legno la crema ottenuta.
Mettere nella forma preparata uno strato di amaretti con la parte convessa a contatto della teglia. Non bagnarli di liquore perché saranno loro che risulteranno evidenti sulla parte superiore del dolce quando questo verrà sformato e capovolto; sistemare i biscotti in una bella forma iniziando dal centro e continuando a cerchi concentrici, ben ravvicinati tra loro pur se rimane dello spazio tra l'uno e l'altro biscotto, spazio che verrà riempito di crema dando un bell'aspetto alla torta.
Poggiarvi sopra un terzo della crema in uno strato spesso. Coprire con un secondo strato di amaretti, bagnarli di abbondante rhum. Coprire con un altro terzo di crema e sopra mettere il terzo strato di biscotti. Bagnare ciascun biscotto con gocce di rhum. Coprirli con l'ultimo strato di crema e infine posare su questa il quarto strato di biscotti. Bagnarli di rhum. Avanzano pochi amaretti che servono per la guarnizione.
Mettere il dolce così preparato in frigorifero. Dopo il tempo indicato capovolgerlo su un piatto da portata; sfilare la forma, delicatamente privarlo della pellicola e rimetterlo in frigorifero. Al momento di servirlo tenerlo a temperatura ambiente almeno 30 minuti perché la crema riacquisti la sua morbidezza. Sistemare sullo strato superiore gli amaretti rimasti, uno sul centro e altri 8 sul bordo.
Gli strati di biscotti e di crema, il colore tabacco del biscotto unito al marrone del cioccolato danno uno aspetto imponente alla torta per il piacere dei commensali.

Torta fredda del buon umore.

Cibi da conservare

La dispensa dei cibi nell'Ottocento.

Conserve di verdura e frutta

Pomidorini secchi sott'olio

In Calabria si usa seccare al sole i pomidorini e poi conservarli sott'olio.
Usati d'inverno su pezzetti di pane offrono squisite tartine; anche in un sughetto con capperi e acciughe danno molto gusto agli spaghetti come indicano le ricette «Tartine ai pomidorini secchi» e «Spaghetti al pomodoro secco della Calabria» alle pp. 135 e 274.
.
Per 2 barattoli di g 300 l'uno: pomidorini rotondi maturi kg 1.200, olio di oliva dl 4, due spicchi di aglio. Tempo di esposizione al sole: 7 giorni.

L'esposizione al sole va fatta durante i mesi di giugno, luglio e agosto perché in quel periodo il sole è forte. Il sole più debole di altri mesi non asciuga bene e si rischia di trovare nel barattolino la muffa.
Procurarsi i pomidorini piccoli e maturi. Lavarli e dividerli in due cercando di non disperderne il succo. Distenderli su un largo cartone con la parte tagliata verso l'alto e sistemarli al sole. Se nella zona vi sono mosche, coprirli con un velo cercando di sistemarlo poggiato su due bacchette alte in modo che non tocchi il frutto. La sera ritirare i pomodori e al mattino seguente rimetterli al sole. Farli stare i primi tre giorni sempre con la parte tagliata esposta al sole perché si asciughi bene. Dopo 3-4 giorni girarli e farli seccare da ambo i lati rigirandoli di tanto in tanto. Quando risultano bene asciutti e secchi al punto giusto, sistemarli in due barattolini che li contengano fino all'orlo. Mettervi un paio di spicchi interi di aglio e coprirli di olio d'oliva.
Procurarsi un dischetto di plastica (tagliarlo a sagoma) e infilarlo nel vasetto in modo che rimanga incastrato sotto la bocca del barattolo e, coperto di olio, non permetta ai pomodori di galleggiare e restare scoperti di olio. (Le verdure sott'olio che ne restano scoperte fanno la muffa.) Chiudere i vasetti ermeticamente.
Dopo una settimana riaprirli e versarvi altro olio, necessario a tenerli bene coperti.

Pomidorini in barattolo

Risultano saporiti come quelli freschi. Tenerne in casa qualche barattolino può essere di grande aiuto in molte occasioni.

Per 2 barattoli da dl 2: pomidorini maturi duri g 400, 2 gambi di sedano.
Tempo di cottura: 50 minuti.

Procurarsi pomidorini maturi e sodi. Staccarli dai rametti, lavarli, asciugarli e metterli nei barattoli facendoli arrivare fino all'orlo. Con una lieve pressione delle dita incastrarli negli spazi vuoti senza romperli. Mettervi anche il sedano lavato, asciugato, tagliato a pezzi. Chiudere ermeticamente i barattoli. Sistemarli in una pentola e versarvi tanta acqua da coprirli. Coprire la pentola dopo essersi assicurati che i vasetti stiano bene ravvicinati tra loro e non si smuovano in cottura. Eventualmente intramezzarli con canovacci. Far bollire a fuoco moderato per 50 minuti. Spegnere quindi il fornello, ma fare raffreddare del tutto i barattoli prima di toglierli dall'acqua. Conservarli in casa per molti mesi.

Pomodori in barattolo

I pomodori maturi, ovali, cresciuti naturalmente e non in serra, possono essere conservati per essere usati durante i mesi in cui la terra non li produce.

Per 2 barattoli di dl 2: pomodori naturali maturi g 500, 2 gambi di sedano.
Tempo di cottura 50 minuti.

Procurarsi pomodori maturi ovali e sodi, prodotti naturalmente; quelli in serra non sono indicati perché contengono acqua e non succo di pomodoro. Lavarli e asciugarli. Metterli nei barattoli interi, in modo che arrivino fino all'orlo. Mettervi anche il sedano lavato, asciugato, tagliato a pezzi. Chiudere ermeticamente i barattoli e trattarli come indicato nella ricetta precedente «Pomidorini in barattolo».
Quando si aprono i barattoli, scartare il poco di liquido che viene a formarsi e usare i pomodori in tre modi: 1) con la pelle per condire una pizza; 2) setacciati in un tritaverdure così che la pelle dia il suo umore per una salsa; 3) spellati. È facile farlo perché la pelle risulta lievemente staccata dalla polpa.

Verdura in barattolo

La verdura da conservare in barattolo deve essere fresca e di prima qualità.
Pulire e lavare la verdura. Preparare una quantità di acqua con 5 grammi di sale per ogni litro di acqua. Mettere l'acqua sul fuoco; al bollore cuocervi la verdura per un solo minuto (uno e mezzo se la verdura è molto dura).
Sollevarla dall'acqua e conservare l'acqua di cottura.
Introdurre la verdura nei barattoli, coprirla della sua acqua conservata fino a 2 centimetri dall'orlo. Chiudere ermeticamente e cuocere i barattoli in una pentola coperti di acqua per un'ora, su fuoco moderato. Sistemarli ben ravvicinati tra loro in modo che non si muovano in cottura. Dopo questo tempo spegnere il fornello ma lasciare i barattoli nell'acqua; sollevarli soltanto quando si sono raffreddati. Si conservano per mesi. Quando si apre un vasetto si deve consumare tutto. Per un contorno, rosolare la verdura su fuoco vivace perché riprenda la sua consistenza .

Carote in barattolo

Per un vasetto di g 400: carote g 150.

Pulire, tagliare a pezzi lunghi le carote e prepararle come indicato in ricetta precedente «Verdura in barattolo».

Carciofi in barattolo

Per un vasetto di g 400: 4 cuori di carciofi col gambo, 1 limone.

Mondare a cuore i carciofi lasciandovi vicino un poco del gambo e dividere in due ciascun cuore nel senso della lunghezza. Strofinarli con un limone e prepararli come indica «Verdura in barattolo», in due ricette precedenti. Metterli nel senso della lunghezza nel barattolo alternando il cuore col rimanente gambo.

Fagiolini in barattolo

Per un vasetto di g 350: fagiolini g 350.

Procurarsi fagiolini di buona qualità. Pulirli e privarli dei fili. Prepararli come indicato in «Verdura in barattolo», a pagina 1014.
Disporli nel barattolo diritti o ben coricati, senza spezzarli.

Mele golden in barattolo

Per 2 vasetti, ognuno di g 300: mele golden g 300, acqua dl 3, zucchero g 60.
Tempo di cottura: 1 ora.

Non sbucciare le mele; lavarle ed asciugarle. Tagliarle in 4 spicchi nel senso della lunghezza. Disporre gli spicchi nel barattolo nel senso della lunghezza. Bollire lo zucchero in una giusta quantità di acqua che entri nel barattolo. Quando l'acqua è fredda versarla sopra le mele. Chiudere il barattolo ermeticamente e procedere come per le «Prugne in barattolo» (v. p.1016).

Uva in barattolo

Per 2 barattoli, ognuno di g 350: uva regina o moscato g 450, acqua dl 4, zucchero g 100. Tempo di cottura: 1 ora.

Bollire per 2 minuti lo zucchero nell'acqua necessaria a riempire i barattoli. Procurarsi begli acini di uva di prima qualità; lavarli e farli asciugare all'aria. Metterli

nei barattoli fino a 3 centimetri dall'orlo e coprirli dell'acqua zuccherata raffreddata. Chiudere ermeticamente e proseguire come per le «Prugne in barattolo» nella ricetta seguente.

Prugne in barattolo

Per 2 barattoli, ognuno di g 350: prugne dure g 550, acqua dl 3, zucchero g 100.

Scegliere delle prugne di buona qualità, non troppo mature. Vi sono in commercio delle prugne rotonde, rosa e durette, indicate. Dividerle in due e privarle del nòcciolo. Metterle in barattoli fino a tre centimetri dall'orlo. Bollire lo zucchero in una giusta quantità di acqua che entri nei barattoli. Quando l'acqua è fredda, versarla sulla frutta e chiudere i barattoli ermeticamente. Mettere i barattoli in una pentola coperti di acqua; scegliere una pentola in cui i vasetti stiano ben ravvicinati tra loro in modo che non si smuovano in cottura. Coprire, portare al bollore lentamente e fare cuocere. Dopo il tempo indicato spegnere il fornello ma non togliere i barattoli dall'acqua fino a quando non siano del tutto raffreddati. Si conservano per molti mesi. Quando si apre un vasetto si deve consumare tutto; per questo si consigliano recipienti piccoli.

Composta, come prepararla

Dal francese "Compôte" e questo dal latino "Composita", la Composta è una conserva di frutta cotta con lo zucchero; però è diversa dalla marmellata, che viene cucinata per lungo tempo per una conservazione di anni in barattoli chiusi. Infatti la composta va cotta per breve tempo perchè deve mantenere tutto il sapore della frutta fresca; non va chiusa in barattoli e deve essere consumata entro 3-4 giorni.
L'originale composta richiede soltanto uno sciroppo di acqua e zucchero perché rimanga il sapore della frutta. Viene anche unita a sciroppi di vino, di liquori, spolverizzata di cannella, o altri aromi. Servita a grossi pezzi in coppette, tiepida o a temperatura ambiente, è un gradevole e genuino dessert.
Le scorse generazioni era molto usata anche per ripieni di crostate, come è usuale fare con la marmellata. Oppure mantenuta in bei vasi di cristallo con coperchio creati proprio per le composte e chiamati Compostiere.
La frutta per composta, al contrario di quella per marmellata, non deve essere troppo matura. Va privata dei nòccioli, tagliata a pezzi grossi e cotta con lo zucchero e l'acqua o il vino indicati. Dopo una quindicina di minuti se lo sciroppo è ancora troppo liquido, si toglie la frutta dalla pentola e si fa restringere il sugo che poi va riunito alla frutta per insaporirla. Conservare la composta nella dispensa; il frigorifero la priverebbe di quel gusto di frutta fresca per cui è stata creata.

Composta di mele Vanda

E' la più genuina e naturale delle composte.

Per 4 porzioni: mele renette g 600, succo di limone cl 3 (oppure cannella g 2), zucchero g 80, acqua dl 1 e ½ . Tempo di cottura: 20 minuti.

Sbucciare le mele, tagliarle a mezze fette non sottili, uguali tra loro.
Cuocerle con lo zucchero in tre quarti di bicchiere di acqua su fuoco vivace; girarle durante la cottura. Usare un tegame molto largo (la padella antiaderente è sempre la più indicata) perché nel poco tempo di cottura l'acqua deve asciugarsi del tutto. Appena si intravede che inizia un lieve caramello girarle ancora per imbiondirle da ambo i lati. Trasferirle in una compostiera, profumarle al succo di limone.
Oppure preferire per questa mela gradevolmente acidula, la cannella. Spolverizzarla quindi sopra e conservare le mele a temperatura ambiente un paio di giorni pronte per l'uso.

Composta di mele Francesca

In una crostata di marmellata di limoni questa frutta cotta rende gradevole il gusto. In coppette singole risulta dolce e saporita.

Per 4 porzioni: mele golden g 700, acqua dl 1, zucchero g 70, whisky cl 3.
Tempo di cottura: 12 minuti.

Sbucciare e tagliare le mele a mezze fette spesse di misura uguale tra loro. Metterle in un largo tegame in un solo strato con lo zucchero e mezzo bicchiere di acqua.
Cuocerle su fuoco vivace fino a quando si caramellano lievemente.
Girarle una per volta perché imbiondiscano da ambo i lati. Trasferirle quindi in una coppa da tavola o in singole coppette e versarvi sopra gocce di whisky.

Composta di mele Donatella

Cinque composte di mele, col loro piccolo «segreto», possono allestire un bel buffet.

Per 4 porzioni: mele israeliane g 700, cacao dolce in polvere g 20, zucchero g 80, 1 limone, vino bianco dl 3. Tempo di cottura: 12 minuti.

Procurarsi le mele così dette «sempre verdi»; sbucciarle e tagliarle a mezze fette spesse. Bollire il vino per qualche minuto con lo zucchero; versarlo in un largo tegame e cuocervi le mele su fuoco vivace, scoperte.
Non fare asciugare del tutto lo sciroppo che viene a formarsi e girarvi le mele una per volta per non sciuparle.
Quando risultano fredde, versarvi il succo di un limone.
Porle in una coppa per frutta o in singole coppette e spolverizzarvi sopra il cacao.

Composta di mele Giulia

Per 4 porzioni: mele renette g 700, vino rosato dl 3, zucchero g 90.
Tempo di cottura: 15 minuti.

Può risultare utile leggerne le indicaioni in “Composta, come prepararla” a p. 1016.
Sbucciare le mele e tagliarle a mezze fette spesse.
In un largo tegame far dare un paio di bollori al vino con lo zucchero. Aggiungervi le mele e cuocerle scoperte su fuoco vivace. Durante il tempo di cottura indicato il vino deve asciugarsi e le mele insaporirsi dai due lati.
Trasferirle in una compostiera e servirle a temperatura ambiente.

Composta di mele Gabriella

Per 4 porzioni: mele stark g 600, acqua cl 8, zucchero g 80, vaniglia pura g 2, vino rosso dl 1 e ½. Tempo di cottura: 10 minuti.

Sbucciare le mele e tagliarle a mezze fette non troppo sottili, uguali tra loro. Metterle in un largo tegame in un solo strato, con circa un bicchiere di vino e mezzo bicchiere di acqua. Aggiungervi lo zucchero e farle cuocere scoperte.
Girarle una per volta per non sciuparle. Dopo il tempo indicato lo sciroppo non dovrebbe asciugarsi del tutto; lasciarle lievemente sciroppose e sistemarle in una coppa per frutta o in singole coppette. Spolverizzarvi un poco di vaniglia.

Composta di albicocche

E' un ottimo dessert di frutta.

Per 4 porzioni: 10 albicocche g 800, rhum cl 3, zucchero g 60, vaniglia pura g 2, acqua dl 1 e ½ . Tempo di cottura: 8 minuti.

Privare le albicocche del nòcciolo e dividerle in due. Disporle in un solo strato in un largo tegame con la parte esterna a contatto di esso. Versarvi meno di un bicchiere di acqua e lo zucchero e cuocerle per il tempo indicato. Verso la fine della cottura girarle perché si insaporiscano da ambo i lati. Farle lievemente caramellare. Allontanarle quindi dal fuoco e privarle della pelle, oramai raggrinzita.
Mettere 5 mezze albicocche in ogni coppetta, versarvi gocce di rhum, spolverizzarvi la vaniglia e servirle a temperatura ambiente.
Può risultare utile leggere le indicazioni in “Composta, come prepararla” a p. 1016.

Composta di pesche gialle

Per 4 porzioni: pesche gialle g 700, zucchero g 100, acqua cl 8, vino bianco cl 8, 1

limone. Tempo di cottura: 12 minuti.

Sbucciare e tagliare a mezze fette spesse le pesche. Cuocerle coperte in 8 cucchiai di vino bianco e 8 di acqua. Quando risultano asciutte al punto giusto, trasferirle in una coppa o in singole coppette e farle raffreddare.
Versarvi gocce di limone e servire.

Composta di pesche bianche

Per 4 porzioni: 3 pesche bianche g 600, cannella g 2, zucchero g 160.
Tempo di cottura: 6 minuti.

Può risultare utile leggerne le indicazioni in “Composta, come prepararla” a p. 1016.
Sbucciare e tagliare a dadi le pesche non troppo mature. Metterle in un largo tegame con lo zucchero e cuocerle su fuoco medio.
Girarle dopo 2-3 minuti di cottura cercando di non sciuparle.
Quando lo sciroppo risulta asciutto, trasferirle in singole coppette, spolverizzarvi la cannella e servirle a temperatura ambiente.

Composta di ciliegie rosse

Per 4 porzioni: ciliegie g 750, vino rosato dl 2, zucchero g 200.
Tempo di cottura: 20 minuti.

Fare restringere in un largo tegame il vino con lo zucchero per 3-4 minuti.
Unire le ciliegie snocciolate e farle cuocere per 12-15 minuti.
Deve rimanere un fondo sciropposo lievemente liquido.
Trasferire in coppette e servire a temperatura ambiente.

Composta di prugne rosse

Le belle prugne, ovali, grosse e scure danno molto gusto alla composta, per un dessert caldo o a temperatura ambiente. Può risultare utile leggere le indicazioni in “Composta come prepararla”, v. p. 1016.

Per 4 porzioni: 4 belle prugne ovali amaranto g 400, succo di arancia cl 4, zucchero g 80, acqua dl 2. Tempo di cottura: 10 minuti complessivamente.

Procurarsi le prugne non troppo mature, di buona qualità.
Sbucciarle e privarle del nòcciolo; tagliarle ognuna in due parti. Disporle in una pentola in un solo strato, versarvi 1 bicchiere di acqua, aggiungervi lo zucchero e far bollire per 4 minuti scoperto su fuoco medio. Girare una per volta le mezze prugne perché cuociano da ambo i lati. Le prugne non devono ammollarsi; toglierle dal

tegame e sistemarle in 4 coppette o in una compostiera.
Il liquido rimasto nel tegame deve cuocere per altri 3-4 minuti, quel tanto da restare uno sciroppo idoneo a condire le 4 porzioni. Versarvi il succo di arancia, e far bollire. Versare lo sciroppo ottenuto sulle prugne e servirle calde o a temperatura ambiente.

Composta di prugne aulecine

Sono le prugne piccoline, ovali, giallo-verdi, molto dolci..

Per 4 porzioni: prugne snocciolate g 600, vino bianco dl 2, zucchero g 500, acqua dl 1. Tempo di cottura: 12 minuti.

In un largo tegame cuocere per 5 minuti il vino con l'acqua e lo zucchero su fuoco moderato. Prima che diventi sciropposo unire le prugne divise in due parti e snocciolate. Cuocerle per 7 minuti su fuoco vivace cercando di non sciuparle.
Quando lo sciroppo è ancora liquido, allontanarle dal fuoco e distribuirle in singole coppette con un po' di sciroppo; se questo è troppo scartarne una parte perché le prugne sono acquose.

Composta di banana al caffè

Per 4 porzioni: 3 banane, zucchero g 80, caffè espresso cl 12, caffè in polvere g 20, acqua cl 6. Tempo di cottura: 4-5 minuti.

Sbucciare le banane, dividerle in due nel senso della lunghezza e poi ancora in due nel senso della larghezza. Tre di queste lunghe strisce ottenute costituiscono una porzione.
In un tegame versare 12 cucchiai di caffè espresso e 6 di acqua; aggiungere lo zucchero e far bollire un paio di minuti. Disporvi le liste di banane in un solo strato e farle cuocere per 1 minuto girandole dai due lati.
Metterle quindi in un piatto da portata o in singoli piattini.
Fare restringere il succo rimasto per 1-2 minuti fino a quando rimane uno sciroppo idoneo a condire le 4 porzioni. Versarlo quindi sulle banane e spolverizzarvi delicatamente la polvere di caffè. Servire tiepido o a temperatura ambiente.

Composta di banana all'arancia

Per 4 porzioni: 3 banane, succo di arancia cl 12, zucchero g 60, acqua cl 6.
Tempo di cottura: 3-4 minuti.

Può risultare utile leggerne le indicazioni in “Composta, come prepararla”, v. p. 1016.
Sbucciare le banane, dividerle in due nel senso della lunghezza e poi ancora in due nel senso della larghezza. Tre di queste strisce costituiscono una porzione. Versare in

una pentola 12 cucchiai di succo di arancia e 6 di acqua. Unire lo zucchero e far dare un paio di bollori, Mettervi le banane in un solo strato e farle cuocere per un minuto girandole. Trasferirle in un piatto da portata o in singoli piattini. Fare restringere il succo in pentola un paio di minuti fino a quando ne rimane una quantità di 5 cucchiai. Versarlo sulle banane e servire tiepido o a temperatura ambiente.

Marmellata, come prepararla

La Marmellata, dal portoghese "Marmelada" e questo dal latino "Melimĕlum" è una conserva di frutta cotta con lo zucchero. Per preparare una marmellata che si mantenga per anni è necessario farla cuocere a fuoco moderato e per il tempo necessario affinché la frutta si asciughi bene internamente. Sono necessarie almeno 2 ore. Con questo sistema si mantiene in vasi chiusi ermeticamente per 3-4 anni.
L'amarena e la ciliegia si mantengono bene anche 5 anni perché sono frutti molto asciutti. Al contrario la pera e la prugna, essendo ricche di liquido, si mantengono soltanto un paio di anni.
Per cucinare bene la marmellata usare una pentola adeguata alla quantità della frutta; questa deve riempire metà della pentola. Lavare e snocciolare la frutta; se la ricetta lo richiede, sbucciarla anche. Metterla nella pentola e coprirla dello zucchero necessario. A poco a poco, su fuoco moderato lo zucchero viene a sciogliersi, quindi iniziare a mescolare con un cucchiaio di legno. Fare cuocere per due ore e 15 circa, scoperto e a fuoco molto moderato. Una cottura su fuoco vivace farebbe subito asciugare la marmellata che risulterebbe pronta dopo un'ora però, come detto sopra, il frutto rimarrebbe umido internamente e quindi chiuso in barattolo, dopo 2-3 mesi farebbe la muffa. Per potersi bene regolare sul termine della cottura, mettere un cucchiaio della marmellata che va cuocendo su un piattino in frigorifero.
Dopo pochi minuti la marmellata si raffredda e si può bene giudicare se è quello il punto giusto di cottura. Se dopo 2 ore di cottura nella pentola c'è ancora troppo liquido, alzare la fiamma mescolando costantemente e facendo attenzione a non fare asciugare troppo la marmellata.
Travasarla quando è tiepida, in vasetti puliti e bene asciutti e lasciarvela scoperta per alcune ore. Quando risulta del tutto fredda e riposata, versarvi gocce di alcool o di un liquore che si ha in casa e chiudere il barattolo ermeticamente. Si consigliano barattoli piccoli perché una volta aperti devono venire consumati rapidamente.

Marmellata di mele

E una marmellata molto indicata per la prima colazione e per ripieno di crostate.

Ingredienti: mele annurche kg 1, zucchero g 800. Tempo di cottura: 2 ore 15.

Le mele annurche sono le più indicate per farne marmellata perché le altre varietà sono poco consistenti. Tagliare a spicchi le mele lasciando loro la buccia; privarle del

torso e farne la marmellata con gli ingredienti indicati seguendo i consigli della ricetta precedente «Marmellata, come prepararla».

Marmellata di pesche gialle

La pesca gialla dei mesi estivi è bella, grande e consistente, col nòcciolo aderente alla polpa; se ne ottiene un'ottima marmellata.

Ingredienti: pesche gialle kg 1, zucchero g 750, succo di mezzo limone.
Tempo di cottura: 2 ore e mezza.

Per una marmellata raffinata sbucciare le pesche e tagliarle a pezzi grossi.
In cottura si spappolano lievemente. Per una marmellata più consistente, più saporosa e casereccia, non sbucciare le pesche; privarle soltanto del nòcciolo e tagliarle a pezzi grossi. La quantità dello zucchero indicato è per la frutta già pronta per farne marmellata. Procedere quindi come indica la ricetta «Marmellata, come prepararla» a p. 1021. Unire alla frutta il succo di mezzo limone per insaporirla.

Marmellata di percochelle

Sono chiamate percochelle quelle pesche gialle piccoline, estive, da cui il nòcciolo si stacca con facilità. Ne risulta una marmellata a pezzi consistenti dal bell 'aspetto.

Ingredienti: percochelle sbucciate senza nòcciolo kg 1, zucchero g 700.
Tempo di cottura: 2 ore e 15.

Con gli ingredienti dati fare la marmellata come è indicato in «Marmellata, come prepararla» a p. 1021.

Marmellata di albicocche e prugne

La ricetta è francese, non a caso le prugne sono... quelle francesi, rotonde, piccoline, dal colore giallo-verde e dal sapore intenso.

Ingredienti: albicocche g 250, prugne francesi kg, 1, zucchero g 800, Cognac cl 2.
Tempo di cottura: 2 ore e 10.

Procurarsi le albicocche piccoline e dolci. Come per le altre marmellate pesare le albicocche e le prugne dopo averle private del nòcciolo e rese pronte per la marmellata.
Con gli ingredienti dati e le due frutta unite, fare la marmellata come indica la ricetta «Marmellata, come prepararla» a p. 1021.

Marmellata di prugne nere piccoline

A fine estate si trovano delle prugne nere, piccoline, oblunghe, dal sapore lievementte acre e dalla scorza dura. Sono prugne comuni, ma molto indicate per farne marmellata perchè ne risulta un gusto similare a quello dell'amarena e se ne possono fare crostate particolari.

Ingredienti: prugne snocciolate kg 1, zucchero g 700.
Tempo di cottura: 2 ore e mezza.

Non privare le prugne della buccia ma solo del nòcciolo.
Pesarle e farne, con lo zucchero indicato, marmellata come indica la ricetta «Marmellata, come prepararla» a p. 1021.

Marmellata di prugne gialle rotonde

Sono comuni prugne che generalmente non vengono usate per marmellata perché contengono molto liquido. Ma se il giardino sotto casa ci offre un albero che produce questa frutta, ci rendiamo conto che se ne può preparare una ottima marmellata.

Ingredienti: prugne gialle rotonde snocciolate kg 1, zucchero g 700.
Tempo di cottura: 3 ore e mezza.

Non sbucciare le prugne, privarle solo del nòcciolo e, con lo zucchero indicato farne marmellata come indica la ricetta «Marmellata, come prepararla» a p. 1021.

Marmellata di prugne aulecine

Sono le prugne piccoline, oblunghe dal colore giallo-verde e molto dolci.
Ne risulta una marmellata fine con la quale si può preparare un' ottima crostata.

Ingredienti: prugne aulecine snocciolate kg 1, zucchero g 500.

Con gli ingredienti dati fare la marmellata come indica la ricetta «Marmellata, come prepararla» a p. 1021.

Marmellata di pere comuni

Ingredienti: pere dure invernali kg 1, zucchero g 450.
Tempo di cottura: 2 ore e mezza.

Con gli ingredienti dati fare la marmellata come indica la ricetta «Marmellata, come prepararla» a p. 1021.

Le pere contengono molta acqua quindi procurarsene una quantità dura e consistente.
Non sbucciarle, privarle del torso, tagliarle in spicchi e poi pesarle per giudicare la quantità dello zucchero.

Marmellata di pere zuccherine

La pera è un frutto che contiene molto liquido, però di estate, ad agosto il mercato offre pere piccoline, rotonde, gialle, di sapore intenso, consistente; nel napoletano sono chiamate "mastantuono" (dal nome del Mastro (maestro) Antonio che le innestò) e sono molto indicate per farne marmellata.

Ingredienti: pere estive piccole giallo-verdi kg 1, zucchero g 500.
Tempo di cottura: 2 ore.

Sbucciarle, privarle del torso, tagliarle a spicchi e pesarle.
Preparare la marmellata (v. «Marmellata, come prepararla» a p. 1021).

Marmellata di cotogne

Detta anche mela cotogna è un frutto acre, prodotta dal cotogno.
E' questo un albero affine al melo e al pero, coltivato per il suo frutto che in autunno viene a maturazione. Se ne fanno ottime marmellate (da conservare in barattolo) e cotognate (da indurire in formette) e gelatine (da guarnire dolci).

Ingredienti: cotogne sbucciate kg 1, zucchero g 700.
Tempo di cottura: 1 ora e mezza.

Conservare la buccia delle cotogne (v. «Gelatina di cotogne» a p. 883).
Dopo avere sbucciato le cotogne tagliarle in 4 spicchi quindi ogni spicchio dividerlo ancora in due spicchi e ancora ciascuno spicchio dividerlo in 2 nell'altro senso.
Il cuore della cotogna è molto duro; per questa ragione va tagliato più volte a spicchi.
Mettere quindi le cotogne in pezzi come detto in una pentola con lo zucchero indicato e con mezzo bicchiere di acqua. Fare la marmellata come indica «Marmellata, come prepararla» a p. 1021. Alla fine della cottura si nota che la marmellata viene lievemente a staccarsi dalle pareti della pentola. Non farla asciugare oltre e distribuirla nei vasetti come indica la ricetta segnalata.

Marmellata di patate

Durante la Seconda Guerra Mondiale gli Americani portarono in Italia le loro patate dolci con le quali abbiamo fatto delle buonissime marmellate, dal sapore della marmellata di castagne e le abbiamo chiamate "Patata americana". Originaria del Canada, oggi è diffusa in tutta Europa, specialmente nel Veneto e viene chiamata

“Patata dolce”. E' pianta diversa, coltivata per i tuberi alimentari dolci.

Ingredienti: patate americane sbucciate kg 1, acqua L. ½ , zucchero g 300.
Tempo di cottura: 1 ora.

Sbucciare le patate, pesarle, sciacquarle e tagliarle a dadini; farne marmellata con l'acqua e lo zucchero su fuoco molto moderato (v. «Marmellata, come prepararla» a p. 1021).

Marmellata di agrumi

E una marmellata dal sapore gradevole perché il gusto acre del limone viene compensato da quello dell'arancia.

Ingredienti: limoni dalla scorza doppia kg. 2, arance di Palermo dalla scorza doppia kg 1, zucchero kg 2.500. Tempo di cottura: 3 ore e mezza.

Con un ago da lana bucare gli agrumi lavati, in vari punti.
Mettere i limoni in una terrina fonda e coprirli di acqua; tenerveli 3 giorni cambiando l'acqua 2 volte al giorno.
Dopo un giorno aggiungere le arance perché stiano anche loro in acqua per 2 giorni. Tagliare i limoni a fette sottilissime rotonde facendo in modo che la scorza non risulti più spessa di 1/2 centimetro. Metterli in una pentola col loro succo uscito dal taglio praticato. Aggiungere kg 1,700 di zucchero, 3/4 di litro di acqua. Devono cuocere 3 ore e 1/2, però, dopo 2 ore, aggiungervi le arance nel modo seguente: mettere le arance in un'altra pentola tagliate a fette rotonde in modo che la scorza non risulti più spessa di un centimetro. Unire 800 grammi di zucchero e quando lo zucchero si scioglie e il composto bolle, unire il tutto ai limoni che vanno cuocendo. Se la marmellata di limoni erroneamente ha cotto su fuoco forte e risulta asciutta, insieme alle arance aggiungervi un bicchiere di acqua calda. Fare quindi cuocere per un'altra ora e mezza. Il liquido deve risultare di colore biondo scuro e sciropposo. È questo a formare la marmellata, oltre le sottili fette di scorze che risultano a pezzetti.
Se dopo le 3 ore e mezzo la marmellata è troppo liquida, alzare la fiamma per 5-6 minuti, come è spiegato nella ricetta «Marmellata, come prepararla» a p. 1021.

Marmellata di arangolo (arancia forte)

Dal latino “Citrus aurantium” l'arangolo, detto anche arancio forte o melangolo, è originario della Cocincina e viene usato come porta innesto di molte specie agrumarie.
Dall'albero dell'arangolo deriva un frutto simile all'arancia ma piccolo e piuttosto amaro. Il frutto offre una buccia piuttosto ruvida dalla quale se ne ricavano canditi e liquori (v. Liquore di Marechiaro” a p. 1040) e una polpa lievemente acidula e

amara dalla quale se ne ricavano ottime marmellate, come la sottoscritta.

Ingredienti: arance forti g 800, zucchero g 800. Tempo di cottura: 2 ore.

Bucare con ago le piccole arance selvatiche da tutti i lati e tenerle in acqua 3 giorni cambiando l'acqua due volte al giorno. Tagliarle a fettine sottili quindi pesarle e metterle in una pentola con uguale quantità di zucchero e con 1/2 litro di acqua. Cuocere a fuoco moderato fino a quando la marmellata diventa di color tabacco. Attenzione che non si caramelli (v. «Marmellata, come prepararla» a p. 1021).

Mostarda di mosto

La Mostarda, dal provenzale "Mostarda", è una salsa a base di senape, impastata con aceto per condire carni arrosto. Ma con lo stesso nome si intende anche la frutta cotta come una marmellata, senza lo zucchero.
Tradizionale ricetta piemontese è la mostarda di mosto di uva, fichi e cotogne.
Dopo la vendemmia era usanza utilizzare tutti i grappoli di uva lasciati sulla vite.
Si pigiavano e ne risultava il mosto. Questo veniva cotto e ristretto sul fornello insieme a fichi e a cotogne. Poi veniva unito a noci, nocciole e scorza di arance, si lasciava asciugare per gustarlo con la polenta o col bollito.

Mostarda di fichi

Caratteristica della Puglia, la mostarda di frutta può venire usata come una marmellata. Tagliata a fette per merenda è molto gradita; usata come ripieno di pasticcini, crostate dà il suo tocco di gusto genuino,

Per 4 porzioni: fichi sbucciali bianchi e neri kg. 1.200, mandorle sgusciate g 60. Tempo di cottura: 30 minuti.

Sbucciare i fichi maturi, schiacciarli col dorso di una forchetta e farli cuocere su fuoco moderato mescolando con un cucchiaio di legno. Quando si nota che l'impasto si stacca lievemente dalla pentola, allontanarlo dal fuoco, unirvi le mandorle spellate, abbrustolite e tagliate grossolanamente con un coltello. Disporre la mostarda ottenuta in un piatto piano e largo, come quelli che si usavano per fare asciugare al sole la conserva di pomodori. Mantenere qualche ora al sole o in un ambiente asciutto della casa 1-2 giorni. Usarla a fettine per merenda o per dolci vari.

Mostarda di frutta mista

Per 4 porzioni: fichi sbucciati g 600, uva bianca g 800, mandorle sgusciate g 80.
Tempo di cottura: 30 minuti ogni mostarda.

Con i fichi sbucciati fare la «Mostarda di fichi» come è indicato nella ricetta precedente. Fare la mostarda di uva dividendo in due gli acini di uva e privarli dei semi. Metterli in una pentola sul fornello e farli cuocere a fuoco moderato schiacciandoli col dorso di una forchetta. Dopo una cottura di 20 minuti, setacciare il composto e rimetterlo sul fornello fino a quando si stacca lievemente dalle pareti della pentola.
Allontanare dal fuoco la mostarda ottenuta e amalgamarla all'altra mostarda di fichi ancora calda. Aggiungervi le mandorle spellate e tagliate grossolanamente e trasferire questa frutta cotta in un largo piatto piano. Tenervela un paio di giorni perché si asciughi, quindi usarla tagliata a fette come genuino dessert.

Vista del Tavoliere pugliese, dal Castel-Fiorentino dove morì Federico 2°.

Ratafià, liquori

Sciroppo di amarena all'antica

Questo è l'originale sciroppo che le signore delle passate generazioni preparavano per farne bibite ed alleviare il caldo delle serate estive.

Ingredienti: 100 foglie dell'amareno, zucchero g 450, vino rosso L. 1.
Tempo di macerazione: 15 giorni.

Cogliere le foglie dall'amareno quando il suo frutto, l'amarena, è molto piccolo (il mese di giugno). Immergerle nel vino e farle macerare per il tempo indicato facendo attenzione a chiudere bene la bottiglia e a tenerla riempita fino all'orlo. Privare il vino delle foglie e bollirlo con lo zucchero per 2-3 minuti su fuoco moderato. La ricetta è nata con... 800 grammi di zucchero! I gusti nel tempo cambiano per cui i 450 indicati oggi sono sufficienti.
Conservare lo sciroppo ottenuto in bottiglia chiusa e man mano prenderne una giusta quantità per allungarlo con abbondante acqua fresca e ottenerne la bibita di amarena.

Essenza di limone

Può risultare utile conservare una bottiglietta di questa essenza. Poche gocce nel tè o in un dolce risolvono la mancanza in casa di questo agrume.

Per 1 dl di essenza: scorza sottile del limone g 30, alcool cl 12.
Tempo di macerazione: 15 giorni. Tempo di conservazione: 3-4mesi.

Far macerare la scorza gialla molto sottile esterna dei limoni in 12 cucchiai di alcool per il tempo indicato, in una bottiglia chiusa. Passare l'alcool in una carta da filtro (o più semplicemente in una tela fitta, bagnata e strizzata).
Conservare in bottiglia l'essenza ottenuta.

Essenza di arancia

Essenza profumata e alcolica. Ne sono sufficienti poche gocce nel tè, o in un dolce.

Per L. ¼ di essenza: scorza gialla sottile delle arance g 250, alcool dl 3.
Tempo di macerazione: 1 mese.

Tagliare a pezzetti la scorza sottile esterna delle arance e tenerla in fusione nell'alcool. Dopo un mese passare l'alcool attraverso una tela e quindi attraverso una carta da filtro. Conservare in bottiglia chiusa anche per 3-4 mesi.

Succo di limone da conservare

Ingredienti: succo di limone cl 7, alcool a 90° cl 1.

Passare il succo attraverso un colino da tè, quindi attraverso una carta da filtro.
Unire 7 cucchiai di succo di limone a 1 di alcool e conservare in bottiglia chiusa; si conserva bene per 2-3 mesi.

Vino al limone

Digestivo e gradevole.

Ingredienti: vino rosso L. ¾ , 2 limoni, zucchero g 120.

In una bottiglia di buon vino rosso mettere la scorza sottile esterna dei limoni grattugiata. Aggiungere lo zucchero sciolto in un cucchiaio di acqua e tenere in infusione un'ora. Quindi passare attraverso una tela bagnata e strizzata e mantenere in frigorifero. Servire lievemente fresco.

Vino di albicocche

E' un vino con frutta che, se preparato con arte, somiglia a un buon moscato.

Per 8 dl dl vino moscato: belle albicocche mature g 500, zucchero g 90, vino bianco amabile L. 1, Cognac dl 1. Tempo di macerazione: 15 giorni.

Privare le albicocche dei nòccioli, tagliarle a pezzettini e bollirle con lo zucchero per 2-3 minuti fino a quando la frutta si fonde lievemente; contemporaneamente schiacciarla con una forchetta. Quando risulta fredda, versarvi il vino, mezzo bicchiere di cognac e chiudere il tutto in bottiglia facendo arrivare il liquido all'orlo. Dopo 15 giorni passare il vino ottenuto attraverso un colino da tè e poi in una carta da filtro (v. «Liquore filtrato» a p. 66). Consumare entro 20 giorni.

Vino di pesca

Per L. ¾ di vino moscato: polpa di pesche bianche mature g 300, zucchero g 50, Cognac dl 1, vino bianco amabile dl 6. Tempo di macerazione: 15 giorni.

In un piatto fondo schiacciare col dorso di una forchetta la polpa delle pesche e

metterle in una pentola con lo zucchero. Bollire per due minuti.
Quando risultano fredde, trasferirle in un barattolo con il vino, un mezzo bicchiere di Cognac e tenervele in infusione, avendo l'accortezza di fare arrivare il liquido fino all'orlo del barattolo. Filtrare con un colino da tè e poi con una carta da filtro (v. «Liquore filtrato» a p. 66). Consumare questi vini con frutta fresca entro 15-20 giorni.

Vino all'arancia della Borgogna

Gradevole e digestivo, questo vino caldo d'inverno aiuta a risolvere un raffreddore.

Per 4 bicchieri: vino rosso di buona qualità L. ¼ , zucchero g 80, ½ scorza di una arancia grossa. Tempo di macerazione: 10 minuti.

Mettere la scorza di arancia in 8 cucchiai di acqua calda; aggiungervi lo zucchero, mescolare, coprire e fare riposare 10 minuti.
Riscaldare il vino ma non portarlo al bollore. Quando è molto caldo versarlo nello sciroppo di acqua e zucchero. Togliere la scorza di arancia e versare nei bicchieri.

Sangaree semplice e gradevole

Bevanda alcolica delle isole americane, in Italia viene gradevolmente unita a frutta fresca e usata come aperitivo.

Per 8 pozioni: 2 pesche gialle, zucchero g 10, Cognac cl 2, vino rosso pastoso dl 6, acqua minerale gassata dl 1. Tempo di fusione: 1 ora.

Tagliare le pesche sbucciate a piccoli dadi e metterle in una brocca. Versarvi il vino, aggiungervi lo zucchero, mescolare e tenere un'oretta in frigorifero.
Al momento di servire aggiungere 1/2 bicchiere di acqua gassata fresca, qualche cucchiaio di cognac e servire in bicchieri.

Sangaree al vino rosso

Per 10 porzioni: 14 acini di bella uva nera, 1 pesca gialla, 1 pera, zucchero g 10, vino rosso L. ¾ . Tempo di macerazione: 3 ore.

Per una buona sangaree la frutta deve essere di buona qualità e matura ma non molle. Sbucciare e tagliare la frutta a mezzi spicchi non grandi. Gli acini d'uva dividerli in due e privarli dei semi. Procurarsi un vino rosso non troppo pastoso.
Mettere la frutta così preparata in una brocca; aggiungervi un cucchiaio raso di zucchero e versarvi il vino. Tenere la brocca in frigorifero per il tempo indicato.
Al momento di servire, mescolare e versare nei bicchieri.

Sangaree al vino bianco

Per 6 porzioni: uva bianca g 100, uva nera g 100, pesca gialla g 70, zucchero g 30, vino bianco L. ½ . Tempo di macerazione: 2-3 ore.

Sbucciare la pesca e tagliarla a dadi. Dividere in due gli acini di uva e privarli dei semi. Mettere la frutta in una brocca con lo zucchero; versarvi il vino e tenere in frigorifero. Servire fresco.

Punch all'italiana

E una semplice bibita che allevia d'inverno un raffreddore durante le fredde serate.

Per 4 tazze: Cognac (o Grand Marnier o whisky) cl 5, zucchero g 25, 1 limone, acqua L. ½.

Preparare su un vassoio 4 tazze da latte. Distribuirvi lo zucchero e mettere in ognuna una fetta di limone. Versare anche un cucchiaio colmo di liquore per ogni tazza.
Bollire mezzo litro di acqua, versarlo nelle tazze e servire caldo.

Punch all'inglese

Per 4 tazze: tè nero g 15, 2 limoni, rhum L. ¼ , acqua dl 4, zucchero g 120.

Lavare molto bene i limoni e tagliarli in 4 parti. Mettere in una brocca lo zucchero, gli spicchi di limone e il rhum. In un pentolino versare 2 bicchieri di acqua; al bollore allontanare dal fuoco e immergervi il tè. Coprire e tenerlo in infusione per 5 minuti. Passarlo attraverso un colino e versarlo nella brocca con gli altri ingredienti.
Riscaldare il punch ottenuto a bagnomaria mettendo la brocca in una pentola con acqua che bolle. Quando la bibita diventa bollente e lo zucchero si scioglie, privarla dei pezzi di limone e servirla in tazze da tè.

Fragoloni sotto spirito

Per un barattolo di g 350: 20 fragoloni circa, zucchero g 80, alcool a 90° dl 1 e ½ ,vino bianco dl 1, 1 chiodo di garofano. Tempo di macerazione: 20 giorni.

Lavare in vino le fragole, asciugarle e porle nel vasetto. Coprirle di alcool e chiudere ermeticamente. Procedere come per «Macedonia di frutta sotto spirito» a p. 1032.

Albicocche sotto spirito

Per un barattolo di g 350: albicocche g 250 circa, zucchero g 80, alcool a 90° dl 1 e

½ , cannella g 1. Tempo di macerazione: 1 mese.

Procurarsi belle albicocche sode e mature. Pulirle con una tela, aprirle in due parti e snocciolarle. Metterle nel vasetto con la parte aperta verso il basso. Coprirle di alcool e procedere come per la «Macedonia di frutta sotto spirito» a p. 1032.

Pere sotto spirito

Per un barattolo di g 350: pere degana sbucciate g 250, zucchero g 80, alcool dl 2.

Scegliere la pera degana perché dura e resistente in macerazione. Sbucciarla, metterla a spicchi nel barattolo, coprirla di alcool e chiudere ermeticamente.
Procedere come per la ricetta seguente, «Macedonia di frutta sotto spirito».

Macedonia di frutta sotto spirito

Per un barattolo di g 350: pesca gialla g 150, pere e ciliegie g 100, alcool a 90° dl 1 e ½ , zucchero g 120. Tempo di macerazione: 1 mese.

Scegliere frutta matura e molto consistente. Lavarla, farla asciugare all'aria e tagliarla a mezze fette uguali tra loro. La pera, la pesca, la prugna vanno snocciolate e sbucciate. Pesarne la giusta quantità e metterla nei barattoli a strati alternati. Coprirla di alcool e chiudere ermeticamente. Dopo una settimana aprire il barattolo e aggiungere lo zucchero, gli aromi richiesti dalle singole ricette, altro alcool se occorre e chiudere nuovamente il vasetto. Per un paio di giorni smuovere il barattolo perché lo zucchero si sciolga bene.
Dopo 1 mese servire la frutta in piccoli bicchieri con un poco del suo succo.
Si consigliano vasetti piccoli perché quando si aprono si deve consumare il tutto in un paio di giorni. La quantità indicata dello zucchero e dell'alcool è relativa, perché ogni frutta cambia lievemente di volume e di sapore secondo la varietà.

Ratafià di uva

Dal francese "Ratafia" e da voce creola, il Ratafià è un liquore di succhi di frutta fresca macerata in alcool, senza acqua, talvolta aromatizzata con droghe.
Molto in uso nelle famiglie dell'Ottocento perché genuino, digestivo, poco alcolico, gradevole di pomeriggio per un tè o di sera dopo un pranzo.
Facile a fare in una cucina moderna; perchè il progresso moderno l'ha dimenticato ?

Per L. ½ di Ratafià: uva bianca moscato kg 1, zucchero g 280, alcool a 90° dl 3.
Tempo di macerazione: 20 giorni.

Dividere in due gli acini di uva e tenerli in fusione in alcool in un barattolo chiuso.

Dopo 20 giorni passare il tutto attraverso una tela comprimendola. Aggiungere lo zucchero, attendere un paio di giorni che lo zucchero si sciolga quindi filtrare il Ratafià ottenuto attraverso una carta da filtro.
Servirlo entro 2-3 mesi.

Ratafià di cocomero

Dal buon sapore dell'anguria, anche questo Ratafià è digestivo.

Per L. 3/4 di ratafià: succo di anguria dl 4, zucchero g 180, alcool a 90° dl 5.
Tempo di macerazione: 15 giorni.

Con gli ingredienti dati fare questo liquore come indica la ricetta seguente, «Ratafià di prugne rosse».

Ratafià di prugne rosse

Liquore delicato, digestivo e profumato.

Per L. ½ di Ratafià: succo di prugne rosse dl 3, zucchero g 65, alcool a 90° dl 3.
Tempo di macerazione: 20 giorni.

Acquistare un chilo di prugne rosse amaranto, quelle ovali, grandi e ben mature. Metterle in un piatto fondo e schiacciarle molto bene col dorso di una forchetta. Chiuderle in una tela dalla trama piuttosto larga e comprimerle perché fuoriesca tutto il succo. Deve risultare un succo di 3 decilitri (un bichiere e mezzo).
Aggiungervi 3 decilitri di alcool e lo zucchero e tenerlo in infusione per 15 giorni in una bottiglia chiusa.
Filtrare il Ratafià ottenuto attraverso una carta da filtro o semplicemente in un pezzo quadrato di ovatta bagnato e strizzato (v. «Liquore filtrato» a p. 66).
Versarlo in una bottiglia da liquore e servirlo entro 2-3 mesi.

Ratafià di prugne gialle

Per L. ½ di Ratafià: succo di prugne gialle dl 3, zucchero g 60, alcool a 90° dl 3.
Tempo di macerazione: 20 giorni.

Con gli ingredienti dati fare il Ratafià come indica la ricetta precedente «Ratafià di prugne rosse».

Ratafià di albicocche

Più che un liquore è un buon vino liquoroso dal gusto di albicocca.

Per L.1 di Ratafià: 8 belle albicocche mature, vino bianco amabile L. 1.200, zucchero g 120, alcool a 90° L. ¼ . Tempo di macerazione: 10 giorni.

Privare le albicocche dei nòccioli e schiacciarle; metterle nel vino e far dare un solo bollore. Aggiungervi lo zucchero. Quando sono fredde unirvi l'alcool e tenerle in infusione in una bottiglia chiusa. Dopo 10 giorni filtrare il Ratafià ottenuto attraverso una carta da filtro (v. «Liquore filtrato» a p. 66).
Mettere in bottiglia da liquore fino all'orlo e consumarlo entro 1-2 mesi.

Ratafià di gelsomino

E' digestivo e profumato (altrimenti che gelsomino è ?..).

Per L. 1 di Ratafià: fiorellini di gelsomino profumato g 100, zucchero g 280, acqua L. ½ , alcool a 90° L. ½ . Tempo di macerazione: 20 giorni.

Mettere l'acqua sul fornello con lo zucchero. Al bollore allontanare dal fuoco, correre sul terrazzo, procurarsi i fiorellini e immergerli nell'acqua. Fare raffreddare quindi aggiungervi l'alcool e mantenere in infusione in una bottiglia chiusa.
Dopo 20 giorni passare il Ratafià ottenuto attraverso una carta da filtro (v. «Liquore filtrato» a p. 66). Servire entro 2-3 mesi.

Ratafià di pesca

Per L.1 di ratafià: succo di pesca dl 4, zucchero g 200, alcool a 90° dl 4.
Tempo di macerazione: 1 mese.

Con gli ingredienti dati preparare il liquore come indica la ricetta «Ratafià di prugne rosse» a p. 1033.

Liquore di finocchio

Gradevolmente verde, digestivo e delicato.

Per dl 8 di liquore: erbette delle cimette del finocchio g 60, zucchero g 50, acqua L. ½ , alcool a 90° L. ½ . Tempo di macerazione: 8 giorni; di conservazione: 1 anno.

Scegliere l'erbetta più profumata e fresca delle cime di finocchio e tenerle in infusione 8 giorni nell'alcool in barattolo chiuso.
Sciogliere lo zucchero senza farlo bollire, in mezzo litro di acqua calda. Attendere che si raffreddi. Passare attraverso una tela l'alcool in cui ha macerato l'erbetta del finocchio, unirlo all'acqua zuccherata e raffreddata.

Passare il liquore ottenuto in una carta da filtro (v. «Liquore filtrato» a p. 66). Conservare in bottiglia da liquore.

Liquore di finocchio selvatico

Dal buon profumo del finocchio selvatico, è un liquore molto digestivo.

Per L. 1 di liquore: gambi di finocchio selvatico g 120, zucchero g 100, acqua L. ½ , alcool a 90° L. ½. Tempo di macerazione: 8 giorni; di conservazione: 1-2 anni.

Tenere in alcool per il tempo indicato i gambi del finocchio selvatico tagliati a pezzettini (v. «Finocchio, come prepararlo» a p. 804).
Sciogliere lo zucchero in acqua calda senza farlo bollire.
Dopo il tempo indicato passare l'alcool attraverso una tela e unirlo all'acqua con lo zucchero raffreddati. Passare il liquore ottenuto attraverso una carta da filtro (v. «Liquore filtrato» a p. 66). Versarlo in bottiglie da liquore.

Liquore di cedro

Ottimo e delicato.

Per L. 1 e ¾ di liquore: scorza sottile di cedro fresco g 40, alcool a 90° dl 8, zucchero g 300. acqua dl 8. Tempo di macerazione: 10 giorni; di conservazione 1-2 anni.

Con un coltello affilato tagliare dai cedri freschi la pellicina sottile esterna della scorza. Metterla a macerare nell'alcool per il tempo indicato quindi passare l'alcool attraverso una tela. Sciogliere lo zucchero nell'acqua calda, attendere che si raffreddi e unire questo sciroppo all'alcool.
Passare il liquore ottenuto attraverso una carta da filtro (v. «Liquore filtrato» a p. 66). Conservare in bottiglie da liquore.

Liquore di mandarinetto giapponese

Dal gusto nuovo e gradevole.

Per L. 1 di liquore: 25 mandarini giapponesi, zucchero g 120, alcool L. ½ , acqua L. ½ . Tempo di macerazione: 8 giorni; di conervazione: 1-2 anni.

I mandarini indicati sono quei mandarinetti piccolini, ovali, della misura di 2x3 centimetri e del peso di circa 10 grammi ognuno.
Con un coltello affilato tagliare la scorza sottile dei mandarini e metterla nell'alcool.
Dopo il tempo di macerazione necessario passare l'alcool attraverso una tela. Sciogliere lo zucchero in acqua calda e quando questo sciroppo è freddo unirlo

all'alcool. Filtrare il liquore ottenuto in una carta da filtro e versarlo in bottiglie.

Liquore di limone intero

Leggero e digestivo, è come una limonata alcolica.

Per L. 1 e 200 di liquore: 4 piccoli limoni interi g 550, zucchero g 180, alcool a 90° L. ½ , acqua L. ½ . Tempo di macerazione: 20 giorni; di conservazione: 7-8 mesi..

Mettere in un barattolo dalla bocca larga i limoni con l'alcool e tenerveli 20 giorni. Far dare un bollore all'acqua con lo zucchero e lasciarla raffreddare. Scartare i limoni che hanno macerato nell'alcool e versarvi l'acqua con lo zucchero raffreddata.
Passare il liquore ottenuto attraverso una carta da filtro (v. «Liquore filtrato» a p. 66) e conservarlo in bottiglie da liquore.

Liquore di arancia e limone interi

Il succo dei due agrumi rende il liquore meno alcolico ma profumato.

Per L. 1 e ¼ di liquore: 2 arance intere di Palermo g 350, 2 limoni interi g 350, alcool L. ½ , zucchero g 270, acqua, L. ½. Tempo di macerazione: 20 giorni.

Procurarsi piccoli e dolci arance e limoni e chiuderli in un barattolo dalla bocca larga con l'alcool. Dopo 20 giorni scartare gli agrumi.
Bollire un attimo l'acqua con lo zucchero e lasciarla raffreddare. Quindi unirla all'alcool. Filtrare il liquore ottenuto attraverso una carta da filtro (v. «Liquore filtrato» a p. 66). Versare in bottiglie da liquore e servire entro l'anno.

Liquore di arancia e mandarino

Per L 1 di liquore: 1 arancia di Palermo, 2 mandarini, zucchero g 160, acqua dl 4, alcool a 90° dl 4. Tempo di macerazione: 15 giorni.

In un barattolo dalla bocca larga inserire l'arancia e i mandarini interi, aggiungervi l'alcool e lasciarli per il tempo indicato.
Far dare un solo bollore all'acqua con lo zucchero e lasciarla raffreddare. Passare l'alcool attraverso una tela e unirlo all'acqua raffreddata. Filtrare il liquore ottenuto attraverso una carta da filtro (v. «Liquore filtrato» a p. 66) e offrirlo fresco.

Liquore allo zeste di arancia e limone

Liquore saporito e salottiero. Come è detto in "Crema nature all'arancia", in Francia esiste il vocabolo "zeste" che indica la parte esterna e colorata degli

agrumi. Questa sottile buccia è la vera essenza di questa frutta; infatti con essa si formano liquori, aromi da usate nei dolci...Richiede solo di essere tagliata molto sottilmente dalla scorza doppia. *Vedi la fotografia del liquore a p. 67.*

Per L. 1 e 300 di liquore : scorza sottile di 7 piccole arance di Palermo g 100, scorza sottile di 5 piccoli limoni g 100, zucchero g 400, alcool a 90° L. ½ , acqua L. ½. Tempo di macerazione: 6 giorni; di conservazione: 1 anno.

Tagliare la scorza sottile degli agrumi e tenerla in infusione nell'alcool.
Dopo 6 giorni passare l'alcool attraverso una tela. Far dare solo un bollore all'acqua con lo zucchero e attendere che si raffreddi. Unirla quindi all'alcool. Passare il liquore ottenuto attraverso una carta da filtro e conservare in bottiglie da liquore.
Fare riposare il liquore per una ventina di giorni.

Liquore allo zeste di limoni verdi

Il sapore dei limoni verdi conferisce un gusto particolare a questo liquore.

Per L. 2 di liquore: scorza sottile di 10 limoni verdi, alcool a 90° dl 8, zucchero g 400, acqua L. 1. Tempo di macerazione: 15 giorni; di conservazione: 2 anni.

Mettere in infusione le scorze di limone, tagliate molto sottilmente, nell'alcool.
Dopo il tempo indicato passare l'alcool attraverso una tela. Far bollire per un attimo l'acqua con lo zucchero; quando risulta fredda, unirla all'alcool.
Passare il liquore ottenuto attraverso una carta da filtro (v. «Liquore filtrato» a p. 66).
Conservare in bottiglie da liquore e servire fresco.

Liquore di amarena

Liquore di amarena.

Digestivo, dal buon gusto dell'amarena, era un liquore molto in uso nei salotti dell'Ottocento.

Per 8 decilitri di liquore: amarene snocciolate g 20, zucchero g 100, nòccioli di amarene g 80, acqua L. ¼ , alcool a 90° L ½ .
Tempo di macerazione: 1 mese e mezzo; di conservazione: 1-2 anni

Mettere in infusione nell'alcool i nòccioli delle amarene. Dopo 15 giorni aggiungere all'alcool le amarene snocciolate e tenerle in infusione con i nòccioli un mese.
Quindi passare l'alcool attraverso una tela.
Sciogliere lo zucchero nell'acqua tiepida; farlo raffreddare.
Infine unire l'alcool all'acqua e zucchero raffreddata. Filtrare il liquore attraverso una carta da filtro (v. «Liquore filtrato» a p. 66). Conservarlo in bottiglie da liquore.

Liquore di ciliegie

Liquore alcolico e digestivo.

Per L. 1 e ¼ di liquore: noccioli di ciliegie g 400, zucchero g 200, alcool a 90° dl 9, acqua L.1/4. Tempo di macerazione: 6 giorni; di conservazione: 1 anno.

Tenere i nòccioli delle ciliegie in infusione nell'alcool per 6 giorni, quindi passare l'alcool attraverso una tela. Sciogliere lo zucchero nell'acqua calda senza farlo bollire. Quando lo sciroppo si raffredda unirlo all'alcool. Filtrare il liquore ottenuto attraverso una carta da filtro e servirlo a temperatura ambiente dopo un pranzo.

Liquore di albicocche

Per L. 1 e ¼ di liquore: 15 nòccioli di albicocche, nòccioli di ciliege g 180, alcool a 90° L. ½, zucchero g 100, acqua dl 2. Tempo di macerazione: 1 mese.

Rompere i nòccioli indicati e farli macerare nell'alcool per il tempo indicato.
Quindi passare l'alcool attraverso una tela. Riscaldare l'acqua, sciogliervi lo zucchero e lasciarla raffreddare. Unirla quindi all'alcool e filtrare il liquore ottenuto attraverso una carta da filtro (v. «Liquore filtrato», a p. 66).

Liquore di rose delicate

Delicato e salottiero, questo liquore richiede le belle rose vellutate e profumate.
Le roselline che molte volte arricchiscono il proprio giardino, non sono indicate.

Per L. 1 e ¼ di liquore: rose rosa profumate g 180, zucchero g 240, alcool a 90° dl 8, acqua dl 4. Tempo di macerazione: 12 giorni.

Procurarsi le rose vellutate e profumate. Tagliare con un paio di forbici i petali e metterli a macerare nell'alcool. Dopo il tempo indicato passare l'alcool attraverso una

tela. Sciogliere lo zucchero nell'acqua tiepida e lasciare raffreddare.
Unire quindi l'acqua all'alcool e filtrare il liquore ottenuto in una carta da filtro.
Farlo riposare una ventina di giorni e offrirlo... ponendo nei bicchierini un petalo di roselline del proprio giardino.

Liquore di Madame Amphoux

Un antico libriccino francese racconta che Madame Amphoux amava questo liquore perché dà forza e risveglia i sensi.
E' alcolico, dal sapore di altri tempi del boldo e della cannella.

Per L. 1 e ¼ di liquore: cannella g 125, zucchero g 125, alcool L. ½ ,acqua L. ½.
Tempo di macerazione: 10 giorni.

Tritare la cannella e tenerla 10 giorni in infusione nell'alcool.
Quindi passare l'alcool attraverso una tela. Riscaldare lievemente l'acqua sul fuoco, sciogliervi lo zucchero e lasciare raffreddare. Unire l'alcool all'acqua e filtrare il liquore ottenuto attraverso una carta da filtro.
Mettere il liquore nelle bottiglie da liquore e servirlo a temperatura ambiente.

Kirsch casalingo

Per dl 6 di liquore: nòccioli di ciliege g 80, 3 mandorle dei nòccioli di albicocche, alcool L. ½ , zucchero g 60, acqua dl 1.
Tempo di macerazione: 2 mesi.

Frantumare i nòccioli di ciliege e tenerli in infusione nell'alcool.
Dopo un mese aggiungervi le mandorle di albicocche spellate e lasciarvele in fusione un altro mese. Sciogliere lo zucchero in acqua calda e lasciare raffreddare. Passare l'alcool attraverso una tela e unirlo all'acqua raffreddata. Filtrare attraverso una carta da filtro e conservare in bottiglie da liquore.

Liquore di mallo di noci

Molte sono le ricette di liquori ottenuti dal mallo delle noci.
Ogni casalinga dell'Ottocento ne ha fatta una sua ricetta comunque digestiva, dal buon sapore, molto alcolica e concentrata di aromi. Questa è la classica, senza troppi aromi, che va realizzata nel periodo che va dal 25 giugno al 10 luglio, secondo l'antica tradizione. *Vedine la fotografia a p. 67.*

Per dl 7 di liquore: 18 noci verdi, chiodi di garofano g 3, cannella g 3, 1/4 di scorza d'arancia, alcool a 90° L. 1, zucchero g 225, acqua dl 1 e ½.
Tempo di macerazione: 3 mesi; di conservazione 2-3 anni.

Procurarsi le noci nei 15 giorni indicati perché in quel periodo il mallo è tenero e migliore è l'aroma. Pestare le noci e metterle in un barattolo con l'alcool.
Dopo due mesi scartare le noci e aggiungere all'alcool lo zucchero, gli aromi, la scorza di arancia e l'acqua. Tenere in infusione ancora una ventina di giorni, quindi filtrare il liquore ottenuto con una tela.
Passarlo infine attraverso una carta da filtro e versare in bottiglie da liquore.
Farlo riposare 1-2 mesi prima di servirlo.

Liquore di mele

Gradevole liquore, non troppo alcolico e lievemente digestivo.

Per L. 1 di liquore: mele annurche g 200, 2 mele golden, zucchero g 150, acqua L ½ , alcool a 90° L. ½ .
Tempo di macerazione: 2 giorni le golden, 20 giorni le annurche.

Non sbucciare le mele annurche e metterle intere in infusione in un barattolo dalla bocca larga con l'alcool. Dopo 20 giorni riscaldare il mezzo litro di acqua, sciogliervi lo zucchero, lasciarla raffreddare e aggiungerla all'alcool.
Unire anche le due mele golden intere e con la buccia e tenervele in infusione 2 giorni smuovendo di tanto in tanto il barattolo per far bagnare bene le mele.
Scartare quindi la frutta (le golden risultano saporite come frutta alcolica) e filtrare il liquore attraverso una carta da filtro.
Fare riposare il liquore una ventina di giorni prima di servirlo.

Liquore di Marechiaro

Questo liquore nasce dall'arangolo (arancia forte) che è un piccolo agrume da cui si ottengono marmellate e liquori particolari e digestivi (v. Marmellata di arangolo a p. 1025).
A Napoli, da Capo di Posillipo una strada scende tortuosa verso Marechiaro, quel villaggetto, un tempo di pescatori, a picco sul "Mar 'e chiane" (mare delle chiane) così chiamato dal vecchio pescatore del luogo o"Mare planum" (mare calmo") come lo chiamavano gli antichi Romani.
Ma allora questo nome «Mare chiaro» non viene dalle chiare acque, come si potrebbe pensare, ma dalle calme acque (mare planum) e dal "mare delle chiane" (mar 'e chiane)! Chiane dove va a "sdraiarsi" il mare del Golfo, chiane che tutt'ora permettono anche ai bagnanti del luogo di sdraiarsi al sole.
Su questa scogliera innaffiata dalle onde marine vi sono delle case. In una di esse vi è una lapide che indica la "fenesta" (finestra) della famosa canzone napoletana "Marechiaro" di Salvatore Di Giacomo e musicata da F.P. Tosti, che nel 1926 fu lanciata durante la festa di Piedigrotta.

I giovani oggi forse non sanno che i Romani, per unire la città di Napoli a Pozzuoli, scavarono, sotto la collina di Posillipo, la Grotta Romana (dove Virgilio, che amava Napoli, chiese all'Imperatore Augusto di mettervi le sue spoglie).

Già da allora i Napoletani si recavano il 7 Settembre in un tempietto in quei pressi per onorare il dio greco Priapo (simbolo della divinità fallica) e ringraziarlo della potenza virile da lui ricevuta.

Dopo la venuta di Cristo i Napoletani costruirono proprio lì, ai "piè-di-grotta-romana" la Chiesa di Piedigrotta. IL 25 Settembre del 1343 nel Goffo di Napoli vi fu un maremoto. I pescatori della ghiaia napoletana (l'antica larga e lunga spiaggia dove oggi è il freddo cemento di Via Caracciolo), ricostruirono la Chiesa e continuarono ad andarvi in pellegrinaggio la prima settimana di settembre.

I Sovrani Angioini e poi gli Aragonesi e gli Spagnoli rispettarono questo culto e accompagnavano queste processioni di pellegrini che, pur se a scopo di venerazione, sfilavano cantando perchè Napoli è stata sempre canora. E cosi i Sovrani Savoia, il Duce Mussolini durante il Fascismo mantennero viva la sagra di Piedigrotta . Fu da questa manifestazione religiosa che nacque la Festa di Piedigrotta: già dal Seicento volenterosi cantanti-autori si riunivano sullo Scoglio di San Leonardo nella Taverna del Pesce (oggi Rotonda Diaz) per decidere quale nuova canzone napoletana si fosse dovuta lanciare quell'anno, in occasione della Sagra di Piedigrotta. E la notte del 7 Settembre la canzone fortunata veniva cantata tra trombette, pianini (piccoli pianoforti ambulanti), bancarelle colme di fichi d'India, cocomeri rossi, musi di porco bolliti e innaffiati da succhi di limone, polpi affogati. A Mezza notte sfilavano i Carri che rappresentavano ognuno una scena caratteristica partenopea figurata da uomini e donne che si trasformavano nella bella Sirena Parthenope, nel burlesco Pulcinella, nei ballerini della tarantella....

"Te voglio bene assai" nacque nella Piedigrotta del 1839, "Funiculì, Funiculà "nel 1880, "O sole mio" nel 1898, "Marechiaro" nel 1926","Ciccio Formaggio" con la sua divertente satira fascista, nel periodo fascista....

Purtroppo il 1980 ha visto la fine di questa Sagra ma durante i primi anni del Duemila la Sagra ritorna festosa , si formano i Carri, il popolo felice va sotto il Palazzo Reale per vederli, i Carri iniziano a sfilare, la folla li segue in corteo per Via Partenope, arriva fino alla Chiesa ma in silenzio, non canta : non ha sentito le note di una nuova canzone...

Per L. 1 e 700 di liquore: 10 arance del melangolo g 600, zucchero g 250, alcool a 90° L. ¾ , acqua dl 8.
Tempo di macerazione: 20 giorni; Tempo di conservazione: 2 anni.

Tagliare la pellicina sottile della scorza degli agrumi indicati e metterla in infusione nell'alcool.
Dopo 20 giorni passare l'alcool attraverso una tela.
Sciogliere lo zucchero nell'acqua riscaldata e attendere che si raffreddi.
Quindi aggiungervi l'alcool e filtrare il liquore ottenuto attraverso una carta da filtro. (V. «Liquore filtrato», a p. 66).
Versare in bottiglie da liquore, andare al Capo di Posillipo, scendere per la strada tortuosa e sdraiarsi su quelle larghe chiane bagnate da un mare chiaro.

Napoli. La Costa antica.

Indice alfabetico delle ricette

Indice Vario

Un mercato a Parigi.

Indice analitico

E' un indice che facilita il lettore nella ricerca della breve storia di un personaggio o di una facezia o di una città attinenti alla ricetta stessa e scritta in poche righe prima della ricetta. Se al lettore invece interessa solo la ricetta, può evitare di leggere quelle righe in corsivo perchè le ricette sono complete in ogni particolare dettaglio.

Santa Maria della Misericordia, 3 volte incoronata
a Fontanarosa (la storia a p. 762).

Fine